

Comité Départemental de la Retraite Sportive

18 Rue Victor Hugo – 38300 BOURGOIN JALLIEU – Tél : 04 74 28 04 54 – Courriel : coders38@orange.fr
Site internet : coders38.wifeo.com

Bourgoin Jallieu, le 10 avril 2018

RENCONTRE INTERCLUBS DE MARCHÉ NORDIQUE LE VENDREDI 25 MAI 2018 à BEAUREPAIRE

INVITATION aux Clubs FFRS de l'Isère pratiquant la marche nordique : Beaurepaire - Bourgoin Jallieu – Coublevie – Morestel – La Tour du Pin - Septème Oytier - St Nazaire Les Eymes -

**Une section Retraite Sportive est née en septembre 2017 à Beaurepaire avec 3 activités :
marche nordique – tir à l'arc – tennis de table
grâce à l'aide des animateurs de Bourgoin Jallieu, La Tour du Pin, Morestel, et Coublevie.**

Les animateurs de la retraite sportive au sein du Centre social de l'Île du Battoir, aidée du Coders 38, sont heureux d'inviter les membres de la section marche nordique de votre club à une journée conviviale.

- **8h30 ACCUEIL** : Centre social de l'Île du Battoir à Beaurepaire autour d'un café.
- **9h00 – départ des groupes** de marche nordique en covoiturage pour se rendre sur les lieux
- **Marche nordique encadrée par les animateurs en formation de Beaurepaire et des animateurs des clubs**

La préparation des parcours sont préparés par les animateurs MN de Beaurepaire et les animateurs qui les ont aidés tout au long de l'année.

Vous recevrez un mail plus tard pour vous préciser les parcours. 2 à 3 parcours prévus.

Echauffements avant la séance – étirements en fin de séance.

- **Vers 12h30** retour au centre social - Apéritif offert par le CODERS 38
- **13h00 environ PIQUE NIQUE tiré du sac dans la convivialité entre clubs**
(Veuillez noter qu'il est interdit d'avoir de l'alcool à l'intérieur du centre social)

-O-

JOURNÉE SENIOR DECOUVERTE et RENCONTRE DE 9H00 à 12H00 et de 14H00 à 16H00 au sein du CENTRE SOCIAL

**TIR à L'ARC – SARBACANE - TENNIS DE TABLE – MARCHÉ NORDIQUE initiation – DISC GOLF –
Tests de conditions physiques**

**Pour accueillir de nouveaux seniors intéressés par les activités de la retraite sportive.
Vous pourrez tous également essayer ces activités tout au long de cette journée.**

Nous vous espérons nombreux.

Merci de nous répondre AVANT LE 15 mai sur le nombre de participants à cette journée afin de l'organiser au mieux.

Cordialement et sportivement
Marie Claire VIAL
Présidente CODERS 38