

## JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DE LA RETRAITE SPORTIVE JEUDI 30 MAI 2024

Salle d'animation de Commelle-Vernay – route de Commelle

Coordonnées GPS 46,01105 et 4,07039

### Organisation de la journée

- ✓ 9h00 accueil avec café et viennoiseries offerts
- ✓ 9h30 à 12h00 activités au choix (**sur inscription, places limitées**)
- ✓ 12h00 apéritif offert par le club
- ✓ 13h repas
- ✓ 14h30 à 17h activités au choix (**sur inscription, places limitées**)

### Activités proposées le matin

- ✓ Marche 9 km  
9h30-11h45
- ✓ Découverte Tai Chi  
9h45-10h15  
10h30-11h00  
11h15-11h45
- ✓ Visite guidée Villerest 9h45-11h30
- ✓ Tir à l'arc



### Activités proposées l'après-midi

- ✓ Danse 14h30-17h
- ✓ Pétanque 14h30-17h
- ✓ Visite guidée Villerest  
14h30-16h15
- ✓ Jeux de société 14h30-17h
- ✓ Tir à l'arc

### **Pour une pause bien méritée – repas à 17 Euros**

*Melon Jambon cru de pays  
Rôti de veau  
Salades de pâtes & haricots en salade  
Brie et St Nectaire  
Tarte aux pommes  
Café*

Inscription et règlement obligatoires auprès de vos responsables de Club

**au plus tard le 10 avril**

Chèque à établir au nom de votre club