ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

WEEK END OUTDOOR NATURE

DU 27 AU 28 OCTOBRE

Village vacances La Peyrière à Sarlat (24)

inscriptions.ufolep.org/wknature18

Fédération sportive de la ligue de l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

WEEK AND OUTDOOR NATURE

Le 1er événement UFOLEP dédié aux activités de la forme et du bien-être

PROGRAMME SAMEDI

13h	**Accueil**
14h30	Ouverture
14h30	**Atelier #1 : Pilates**
16h30	**Atelier #2 : Découverte de la marche nordique**
18h	**Marche nordique et renforcement musculaire**
18h45	PAUSE
19h	Nouvelle tendances Fitness Outdoor

SOIREE SPECIALE RANDO NOCTURNE OU VISITE DE SARLAT

PROGRAMME DIMANCHE

9h	Atelier #3 : Les gestes qui sauvent
12h	Déjeuner
13h45	Atelier #4 : Yoga
15h	**Atelier # 5 : Taichi - slackline**
16h30	Bilan et fin du Wk nature

INFOS ET CONTACTS

Inscrivez-vous uniquement en ligne sur inscriptions.ufolep.org/wknature18

Comité Régional UFOLEP Nouvelle-Aquitaine - Patrick Mans
email : pmans.ufolepna@gmail.com

NOS PARTENAIRES

DECATHLON PRO