



● EN BREF

STAGE MULTISPORTS À L'AGORA

Le stage multisports de l'été, ouvert à toutes et à tous, se déroulera du 30 juillet au 3 août, au complexe sportif Lucien-Dutard, route de Jaunour à Boulazac Isle Manoire. Chacun peut choisir ses activités et organiser sa journée. Voici le programme : de 8 h 30 à 9 h 30 : Do-In (gym douce, réveil corporel, massage). De 9 h 30 à 10 h 30 : Taïso - Hojo Hundo (renforcement musculaire, cardio). De 10 h 30

à 12 h 30, les ateliers suivants sont proposés : randonnée, karaté (enfant, adulte), défense personnelle. De 14 h à 16 h 30 : jeux sportifs. De 14 h à 16 h 30 et de 19 h à 21 h : karaté, défense personnelle (ado, adultes).

Les inscriptions peuvent se faire à l'adresse mail agorasports@orange.fr ou au 06 87 41 11 93.

Les personnes licenciées à la Fédération française sport pour tous bénéficient du tarif membre club Agora sports.