



SAMEDI
25
JUIN

de 8h à 16h au bâtiment
communal de Rochefort

Roch'sport

Journée portes-ouvertes

Marche matinale

« Qi Gong »

P'tit déj' sportif (10 CHF sur inscription)

Activités découvertes et initiations des
différents groupes

Pâtes bolo' à midi (15 CHF inscription
recommandée)

PROGRAMME

8h30		Marche matinale
Dès 09h30		« Qi Gong » Déjeuner sportif
10h00	Parachute <i>Parents-enfants</i> (2.5 à 4 ans)	Jeux-coordination-adresse <i>D'Gym tonic</i> (Adultes)
10h30	Step <i>Dames</i> (Dès 16 ans)	Mouches et moustiques <i>Gym ludique</i> (4-7 ans)
11h00	Hiit <i>Actifs</i> (Dès 16 ans)	T-bow <i>Polysport</i> (7 à 15 ans)
11h30	Flow-tonic <i>Fit & Fun</i> (Adultes)	Lancer du javelot <i>Athlétisme</i> (11-15 ans)
12h00		Pause de midi
13h00	Histoire contée <i>Parents-enfants</i> (2.5 à 4 ans)	Jeux-Coordinations-Adresses <i>D'Gym tonic</i> (Adultes)
13h30	Hiit <i>Actifs</i> (Dès 16 ans)	L'horloge <i>Gym ludique</i> (4 à 7 ans)
14h00	High-Low <i>Dames</i> (Dès 16 ans)	<i>Saut en hauteur</i> Athlétisme (11 à 15 ans)
14h30	<i>Aroha</i> Fit & Fun (Adultes)	Volleyball Polysport (7 à 15 ans)

Durant cette journée, chacun-e est libre de participer aux animations de son choix sans tenir compte des tranches d'âges des différents groupes.

INSCRIPTION DES REPAS PAR MAIL JUSQU'AU 17 JUIN 22

