

PORTES OUVERTES

PASS > SPORTS



**ACTIVITÉS
GRATUITES
POUR TOUS !**

Que vous soyez débutant ou confirmé, vous trouverez forcément de quoi vous dépenser.

Vendredi 7 septembre 2018 au Complexe sportif Motte (de 16h30 à 20h30)

rue du Bornoville, n°49 à Mouscron-Luingne

CENTRE DE PRÉPARATION OMNISPORTS

Accès libre, sous surveillance et conseils des animateurs sportifs (dès 16 ans)
de 16h30 à 20h: cardio-training et musculation

BADMINTON

Accès libre, sous surveillance et conseils des animateurs sportifs (dès 14 ans)
1^{ère} séance : de 17h à 18h30 2^{ème} séance : de 18h30 à 20h

ESCALADE

Initiations sportives sur le mur de 8m
de 16h45 à 18h (3 à 5 ans)
de 18h à 19h15 (6 à 8 ans)
de 19h15 à 20h30 (dès 9 ans)

Samedi 8 septembre 2018 au Hall sportif Jacky Rousseau (de 10h à 18h)

rue des Olympiades, n°50z à Mouscron

INITIATIONS SPORTIVES

de 10h30 à 11h45: **Mini-Kids** (5 à 7 ans)
de 10h45 à 12h: **Roller/Skate** (dès 7 ans)
de 14h à 15h15: **Foot-Baby** (4 à 6 ans)
de 14h à 15h30: **Boxe éducative** (6 à 12 ans)
de 15h30 à 17h: **Badminton** (dès 10 ans)

COURS COLLECTIFS (salle rose)

de 10h à 11h: **Remise en Forme** (dès 16 ans)
de 11h à 12h: **Cuisses Abdos Fessiers** (dès 16 ans)
de 14h à 15h: **Step** (dès 16 ans)
de 15h à 16h: **Circuit Training** (dès 16 ans)
de 16h à 17h: **Cuisses Abdos Fessiers** (dès 16 ans)

COURS COLLECTIFS (salle verte)

de 14h à 15h: **Danse** (3 à 6 ans)
de 15h à 16h: **Danse** (7 à 10 ans)
de 16h à 17h: **Danse** (dès 10 ans)

SÉANCES OUVERTES ET CONTINUES

de 10h30 à 12h et de 14h à 17h30: **Tir sportif** (dès 8 ans) - **Roller, Skate, Trottinette** (dès 7 ans) - **Multisports et Golf** (dès 4 ans)