

ENFANTS et JEUNES
de septembre à juin
sauf vacances scolaires

EVEIL SPORTIF

Brionnais Découvertes **4 - 6 ans**
Mercredi de 16h 30 - 17h30

Découvrez le parcours de jeux pour les tout-petits,
afin de **développer la motricité globale**.
Exercices favorisant l'éveil des muscles et des sens.

MULTI SPORTS

Brionnais Découvertes
Mercredi de 14h 30- 16h

Découvre et pratique différents sports proposés sous forme
de modules : **raquettes, hockey, athlétisme, ballons**.
Idéal pour faire son futur choix sportif.



VTT LOISIRS

Brionnais Découvertes
Mercredi de 10h15 - 11h45 **7-10 ans**
14h - 16h **11 ans et +**

Apprend à changer les vitesses, à régler un vélo...
Et en selle pour la balade !

fourniture du vélo sur demande

*Activités encadrées par des
éducateurs sportifs brevetés d'Etat*

ROLLER

à partir de 7 ans

Brionnais Découvertes
Mercredi de 16h30 -18h

Débutants
Apprend les bases et vit
tes premières sensations de
glisse

Confirmés
Perfectionne toi et
pratique quelques
spécialités :
hockey, rando...

fourniture de rollers sur demande / ouvert aux adultes



LUDI' GYM

Ecole Publique Lucie Aubrac
Préau couvert

Mardi de 16 h30 à 17h30 **8 - 11 ans**

Cours, grimpe, saute, roule et boule !
Expression corporelle, acrosport,
gymnastique artistique...

Jeudi de 16h30 à 17h30 **6 - 8 ans**

Le plus important n'est pas la chute, mais l'atterrissage ! :)
Acrosport, gymnastique artistique et rythmique...



**Santé et
Convivialité**

Loisirs Sportifs et Créatifs

Brionnais Découvertes

*enfants / adolescents
adultes / seniors*



*Affiliation Ligue de l'Enseignement - UFOLEP
Agréments DDCCS*

Forme et détente

ADULTES

FITNESS

Encadré par des éducateurs sportifs brevetés d'Etat

SOFT FITNESS (doux)

Salle multi fonction de Marcigny 17h-18h
Salle polyvalente St Christophe 9h-10h

Mardi

Gardez la forme, soyez bien dans votre peau :
LIA, body training, stretching.

CARDIO FITNESS (tonic)

Mardi

10h30-11h30 Salle multi fonction de Marcigny
18h30-19h30 Salle polyvalente St Christophe
en Brionnais.

Jeudi

18h30-19h30 Salle multi fonction de Marcigny.

Travail musculaire, étirements (méthode du stretching).



DIETETIQUE, SPORT ET SANTE

Mercredi

Brionnais Découvertes 9h - 10h

Retrouvez la forme grâce à des **activités adaptées** (marche nordique, vélo, gym etc.), aux **conseils d'une diététicienne** et à des **ateliers cuisine**

matériel fournis

STEP

Jeudi

Salle multi fonction de Marcigny
19h45- 20h30

Renforcez vos muscles et travaillez la coordination dans une ambiance musicale

encadré par des éducateurs sportifs brevetés d'Etat

Sportif et créatif

RANDONNEE PEDESTRE

ALLURE TONIQUE OU DOUCE 8-10 km

Brionnais Découvertes
9h : allure tonique

Mardi

ALLURE SPORTIVE 10-12 km

Brionnais découvertes 8h45

Jeudi

RANDO JOURNEE 20 km

Brionnais Découvertes 8h

Vendredi

Le 1er du mois

Marches annuelles

À Paris Tour Eiffel, Montmartre, Versailles.

Sorties trimestrielles

A thème en dehors du Brionnais.

Sortie Neige

Ski, raquettes...

VELO-LOISIR

Mardi 14h

Brionnais Découvertes

Dimanche 9h

Roulez en groupe sur les routes brionnaises.
débutants acceptés



VANNERIE

2 mardi par mois

Brionnais Découvertes 14h - 16h

Apprenez ou perfectionnez les gestes en développant votre créativité.

De septembre à juin,
du lundi au vendredi
interruption vacances scolaires sauf randonnée toute l'année



BRIONNAIS DECOUVERTES

Esplanade Quentin Ormezzano

71110 MARCIGNY

03 85 25 34 52

briodec@wanadoo.fr

www.brionnais-decouvertes.com

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

