

PARKOUR

Activité en session libre (sans brevet d'état)

avec encadrement par 2 ou 3 bénévoles avec expérience confirmée du Parkour (dont 1 formé au « brevet fédéral d'animateur UFOLEP 1^{er} degré »).

Echauffement encadré, renforcement musculaire et étirements en fin de séance.

Possibilités de sorties en extérieur le samedi sur les structures nantaises (sans encadrement, en autonomie).

L'amicale vous propose un créneau :

Le lundi de 20h30 à 22h00 en intérieur au Gymnase de Doulon

Tarifs

Jeunes	Adultes
45 €	65 €

Horaire / Lieu :

Lundi 20h30 - 22h00

Gymnase de Doulon (1 rue de la Basse Chesnaie,
dans le Parc de la Maison de Quartier de Doulon)

Contact : Clément MAISONNEUVE : ald.parkour@gmail.com



Important :

1/Un certificat médical est exigé avant le 1^{er} cours. **Sans certificat médical l'accès aux cours ne sera pas autorisé.**

2/L'association doit respecter ses engagements envers les animateurs qu'elle emploie. **En conséquence, l'inscription à une activité est prise pour une session entière et les cotisations ne sont pas remboursables.**



PARKOUR

INSCRIPTIONS 2018/2019
Jeudi 6 et vendredi 14
septembre 2018
De 18h à 20h00 à la Maison de Quartier Bottière

Venez tracer avec l'ALD !

S'entraîner en intérieur, en toute sécurité, pour prendre confiance dans la pratique des sauts et acrobaties.

Jeunes à partir de 16 ans & adultes.

L'Amicale Laïque de Doulon c'est aussi . . .

L'amicale c'est aussi diverses activités sportives pour les grands et les petits, des animations en milieu scolaire...

L'amicale c'est surtout **s'investir** pour son quartier, **participer** à l'éducation, **rencontrer** et **partager** avec les autres autour d'activités communes.

Nous cherchons toujours de nouveaux bénévoles !

Demandez-nous plus d'informations sur les différentes façons de vous investir à l'Amicale Laïque de Doulon.



AMICALE LAÏQUE DE DOULON
Maison de Quartier Bottière
147 route de Sainte Luce - 44300 Nantes
www.aldoulon.org

Rejoignez-nous sur Facebook

