

PARKOUR

L'amicale vous propose deux créneaux

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

Activité encadrée par un Brevet d'État
(BP JEPS & Brevet Fédéral Parkour)

Le samedi de 14h00 à 16h00 en intérieur au Gymnase de Doulon

Activité en session libre

avec encadrement par 1 bénévole avec expérience confirmée du Parkour
(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).

Tarifs Adultes

Lundi	Samedi	Lundi + Samedi
160 €	70 €	160 €

Tarifs Jeunes (à partir de 16 ans)

Lundi	Samedi	Lundi + Samedi
140 €	50 €	140 €

Horaire / Lieu :

Lundi 20h30 - 22h00 / **Samedi** 14h00 - 18h00

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.**

ALD
Amicale Laïque
de Doulon

PARKOUR

INSCRIPTIONS 2020/2021
« Halle de tennis » de la Marrière
(87 rue de la Marrière à Nantes)

- Vendredi 04 sept. de 18h à 20h
- Samedi 12 sept. de 14h à 18h

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.

ALD
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



Aide à la pratique sportive ou culturelle !