

JOURNÉE SPORTIVE DES SENIORS

14/11/2023

DE 9H00 À 20H00

**AU CENTRE SPORTIF
DE LIMAL**

INITIATIONS SPORTIVES

10H-12H ET 13H30-16H30

GRATUIT

de 10H00 à 10H50

Initiation à la Marche Nordique (ext. - 1H30)

Stretching

Pickleball

GymViactive

de 11H00 à 11H50

Walking Football (ext.)

Danse en ligne

Net-Volley

Self defense

Tricot

de 13H30 à 14H20

Danse de salon

Yoga sur chaise

Yoga

Table de conversation (ENG)

de 14H30 à 15H20

Tennis de table

Zumba Gold

Bridge

de 15H30 à 16H20

Danse orientale

Badminton

Soo Bahk Do

Echecs

ACTIVITÉS ANNEXES

de 9H00 à 10H00

PETIT DÉJEUNER

de 12H00 à 13H30

LUNCH & CONCERT

de 16H30 à 18H30

DRINK & CONCERT

de 18H30 à 20H00

SOUPER

CATERING

2 viennoiseries + boisson chaude 5,50€

Linguine bolognaise 13€

Tomates crevettes-frites 17€

Assiette Croque Monsieur 8,50€

Vol-au-Vent & frites 15€

Sandwich Club ou Américain 4€

Infos et inscriptions (avant le 07/11) indispensables pour chaque activité et chaque repas via info@wavresport.be