

MULTIACTIVITES DU LAC

L'engagement de notre association auprès des jeunes

Maîtrise de l'espace, connaissance de soi, ouverture aux autres, le multi-activités met le sport à la portée de tous les enfants. La pratique de sports variés permet aux enfants de découvrir plusieurs disciplines avec des activités diverses, qui favorisent le développement de leur corps. Durant l'année, des cycles de 6 séances de natation et de ski sont proposés les mercredis après-midis.

Activités enfants : 150€/an pour une pratique hebdomadaire (hors vacances scolaires)

Activités adultes : 50€/an en autogestion

Pour toute question, contacter les bénévoles à : multiactivitesdulac@gmail.com



FOOT LOISIR LUNDIS soirs

avec Bruno Stephan.

+ de 6 ans : 17h-18h

A Novalaise, en attendant un retour à St Alban de Montbel

NOUVEAU / Section KIDSXGAMES LUNDIS soirs

avec Bruno Stephan.

+ de 10 ans : 18h15-19h30

VTT, trail, trottinette, roller, hockey rollers,

activités acrobatiques type parkour, footing, course d'orientation,

golf découverte, soft tir à l'arc et biathlons divers

A Novalaise, en attendant un retour à St Alban de Montbel

MULTISPORTS ENFANTS MARDIS soirs : jeux sportifs et motricité ludique

Salle des fêtes de DULLIN.

3-4 ans : 17h15-18h

5-6 ans : 18h-19h

Les cours sont encadrés par un éducateur sportif : Damien Bernet

ECOLE DE SPORTS EN EXTERIEUR 4-6 ans

4-6 ans : 10h-11h

A St Alban de Montbel

MULTISPORTS ENFANTS MERCREDIS : 150€

avec Bruno Stephan

11h-12h30 : 7-9 ans (cours presque complet)

13h-14h30 : 9-11 ans

A Novalaise, en attendant un retour à St Alban de Montbel. Parfois ailleurs dans la CCLA.

SOFT TIR A L'ARC : MERCREDIS : 150€

avec Bruno Stephan.

+ de 8 ans : 17h-18h30

Course et soft tir à l'arc

A la salle polyvalente de Novalaise.

Prévoir une bouteille d'eau et des baskets propres.

MULTISPORTS ADULTES MERCREDIS : 50€

Séances autogérées. Possibilités : basket, volley, rando nocturne, vélo, footing, escalade en salle, etc

Nous démarrons les séances le plus souvent possible par du renforcement musculaire et cardio.

20h-21h30 En extérieur tant que la salle François Cachoud à St Alban de Montbel est indisponible

<http://multiactivitesdulac.free.fr/>