INFO CLUB DES AINES DE POLAINCOURT

REPRISE DES ACTIVITES EXTERIEURES

PETANQUE

Après des mois de pluies et en espérant que le soleil s'invite venez mettre votre boule dans le cercle du tirage des équipes et en toute convivialité
reprise le vendredi 12 AVRIL à 14h sur les terrains à coté de la caserne des pompiers

SORTIE VELO

prêt a visiter notre belle région dans un premier temps je vous propose de nous retrouver le mercredi 10 avril 2024 pour une premiere sortie vélo (même en électrique) pour profiter de nos routes et de la nature et reprendre une activité physique en douceur le premier parcours ne dépassera pas 20 KM dans un premier temps un deuxieme jour pourra être mis en place suivant la participation et l'assiduité des personnes le dimanche matin par exemple
RENDEZ VOUS MERCREDI 10 AVRIL à 14h a la salle du club
(les personnes non adhérentes sont les bienvenus)
les casques sont vivement conseillés

MARCHE

Les beaux jours reviennent , profitons des premiers rayons du soleil et du reveil de la nature pour faire un peu de marche pas de difficultés juste de la convivialité
Le parcours tiendra compte de la capacité physique des personnes
Je vous propose de nous retrouver dans un premier temps le jeudi 11 AVRIL à 14H devant la salle du club pour une première balade
suivant les effectifs et les désirs de chacun un autre jour pourra être mis en place
pour les marcheurs assidus nous envisageons des sorties exterieures comme
mille pas au mille etang
(les personnes non adhérentes sont les bienvenus)