

UNION GYMNIQUE DE MONTELMAR

PROGRAMME DES STAGES D'ETE

JUILLET

➤ **Semaine du 3 au 7 juillet :** 12 places

Stage réservé aux enfants scolarisés en classe de 6^{ème}, 5^{ème} et 4^{ème}.

Le stage se déroulera de 9h00 à 17h30 tous les jours de la semaine, prévoir un pique-nique pour le repas du midi.

Le vendredi après-midi une sortie sport mécanique (karting et mini moto) est prévue. Sauf problème de météo.

➤ **Semaine du 10 au 13 juillet :** 12 places

Le stage est ouvert à tous les membres du club.

Le stage se déroulera de 9h00 à 17h30 tous les jours de la semaine, prévoir un pique-nique pour le repas du midi.

Le mercredi une journée sur Avignon est prévue avec une période à « jump indoor ».

➤ **Semaine du 17 au 21 juillet :** 15 places

Le stage est ouvert à tous les membres du club.

Le stage se déroulera de 9h00 à 17h30 tous les jours de la semaine, prévoir un pique-nique pour le repas du midi.

Le mercredi une journée rando vélo sur la « VIA RHONA » est programmée, attention obligation d'avoir un vélo en état et un casque.

Cinéma le vendredi après –midi suivant le comportement du groupe.

AOÛT

➤ **Semaine du 14 au 18 août :** 12 places

Le stage est ouvert à tous les membres du club de 10 ans et plus.

Le stage se déroulera de 9h00 à 17h30 tous les jours de la semaine, prévoir un pique-nique pour le repas du midi.

Une nuit en camping est prévu du 15 au 16 avec la journée du 15 sur place et un retour dans la journée du 16 (prévoir sac de couchage, et une bonne dose de courage).

➤ **Semaine du 21 au 25 août :** 15 places

Le stage est ouvert à tous les membres du club de 10 ans et plus.

Le stage se déroulera de 9h00 à 17h30 tous les jours de la semaine, prévoir un pique-nique pour le repas du midi.

Le mercredi une journée en forêt avec activité « Accro-branche » sera mise en place suivant la météo.

UNION GYMNIQUE DE MONTELIMAR

Programme d'activités réservées aux membres et à leur famille

Pour les inscriptions sur les différentes activités voir **Eric**

Stage de remise en forme adulte :

- Du 4 juillet au 21 juillet

Deux cours par semaine le mardi et vendredi soir de 19h à 20h00

Renforcement musculaire et cardio

Prix : 30 €

- Du 18 août au 01 septembre

Deux cours par semaine le mardi et vendredi soir de 19h à 20h00

Renforcement musculaire et cardio

Prix : 30 €

Programme pour les jeunes inscrits en sport urbain :

- Le 12 juillet 2017 : 8 places

Journée sur Avignon avec une période à « jump indoor » (prévoir le repas du midi)

Prix 25 €

- Le 19 juillet 2017

Journée rando vélo sur la « VIA RHONA », attention obligation d'avoir un vélo en état et un casque. (Prévoir le repas du midi)

Prix 2€

- Le 23 août 2017 : 8 places

Journée en forêt avec activité « Accro-branche » (suivant la météo). Prévoir le repas du midi

Prix 20 €

Programme ouvert à tous (n'hésitez pas à faire venir famille et amis):

Tout mineur devra être accompagné d'un adulte

- Rando canoé sur la Drôme le 5 juillet (prix selon le nombre de participants)
- Rando à pied la vallée de l'IBIE le 12 juillet (prix 2€)
- Rando vélo sur la « VIA RHONA » le 19 juillet (prix 2€)
- Rando à pied circuit en Drôme (site non défini pour le moment) (prix 2€)
- Rallye touristique en Vaucluse le 24 août (prix 5€ par voiture)