

# PROGRAMME ESPRIT NATURE 2021

## Samedi matin 29 mars 2021

	10:00	11:00	12:00	13:00	
E C H A U F F E M E N T	Tir à l'Arc	Tir à l'Arc	Pause repas		
	Taï Chi	Gi Gong			
	Gi Gong	Taï Chi			
	Amala				Deux roues
	Sarbacane	Sarbacane			
	Escalade	Deux roues			Escalade

## Samedi après-midi 29 mars 2021

	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	
E C H A U F F E M E N T	Triathlon Handi		Triathlon Handi		R e t o u r  a u  C a l m e	
	Taï Chi		Gi Gong			
	Speed Ball		Amala			Speed Ball
	Triathlon Deux Roues		Triathlon Deux Roues			
	Randonnée pédestre					

## Samedi 29 mars 2021

Soirée Flash mob bourrée Auvergnate, Blind test, danse, Zumba

# FLASHMOB



# Dimanche matin 30 mars 2021

	10:00	11:00	12:00	13:00	
E C H A U F F E M E N T	Marche Nordique	Marche Nordique	Pause Repas		
	Tai Chi	Gi Gong			
	Gi Gong	Tai Chi			
		Amala			Deux roues
	Randonnée pédestre				
	Arc Golf	Deux roues			Arc Golf

# Dimanche après-midi 30 mars 2021

	14:00	15:00	16:00	17:00
E C H A U F F E M E N T	Parcours Arc		Parcours Arc	
	Free Fit			Free Fit
		Speed Ball	Speed Ball	
	Randonnée pédestre			