

ALLEZ LES FILLES!



**Les mercredis
De 16h30 à 17h30**

**Inscription obligatoire auprès de Delphine
15 euros d'adhésion/an/famille**

**Centre Social La Maison du Grand Cerf
5 rue Vincent Auriol, 59790 RONCHIN
03 20 88 15 45**



**Si pour toi SPORT rime avec EFFORT
Mais que tu veux ETRE BIEN DANS TES BASKETS
Alors « allez les filles » c'est pour toi!!!!**

C'est une nouvelle action du centre social qui propose à 12 jeunes filles entre 11 et 15 ans de découvrir les plaisirs et les bienfaits de l'activité physique et du sport par une pratique hebdomadaire: les mercredis de 16h30 à 17h30.

C'est découvrir de nouvelles activités sportives, prendre conscience de ses capacités physiques et mentales, changer ses « mauvaises habitudes », se faire plaisir, être bien dans sa tête et son corps.

MENU

**De novembre à février
8 séances de ZUMBA
6 séances d'ESCRIME**

**mars
Initiation à la Capoeira**

**De mars à avril
Initiation aux arts martiaux**

**De mai à juin
Initiation tennis + tennis de table**

Et cerise sur le gâteau:
visite gratuite à la médecine du sport
Assister à un événement sportif (à définir ensemble)
Participation à un atelier de socio esthétique