



# PROGRAMME DE LA JOURNÉE

## Le Sport Donne des Elles

**Samedi 9 mars 2024**

### MATIN

#### Renforcement musculaire

9h / 10h

10h / 11h

11h15 / 12h15

avec la possibilité de laisser  
gratuitement vos enfants sur les  
créneaux KID'S :

kidiSPORT (3 à 6 ans) : 9h / 10h

kidiSPORT (3 à 6 ans) : 10h / 11h

kidiSPORT + (6 à 9 ans) : 11h15 / 12h15

 *Au gymnase*

**ASPTT GRAND LYON**  
CLUB OMNISPORTS  
cultivons vos envies

### APRÈS-MIDI

 *Au gymnase :*

13h30 / 14h30 : **Cardio boxe**

14h45 / 15h45 : **Self défense**


16h / 17h : **Parkour**

 *En salle Sport Santé :*

13h / 13h30 : **Équilibre APA**

13h45 / 14h30 : **Parcours moteur**

14h45 / 15h45 : **Qi gong**

 *Au parc de Parilly  
(rdv Parking 10 rue du clos verger  
69200 Venissieux)*

15h30 / 17h : **Marche nordique**