

Planning des activités - Camping les Granges Bas - Du 7 juillet au 30 Août 2021						
	Lundi	Mardi		Mercredi	Jeudi	
8h00 - 8h30	CIRCUIT TRAINING	CARDIO ABDOS	TRAIL Parcours santé de Gérardmer	Randonnée Chamois	CUISSSES ABDOS FESSIERS	CARDIO CUISSSES
8h30 - 9h00						
9h00 - 10h30	JEUX DE BALLON (4/8 ans)	KOH LANTA (4/8 ans)			JEUX TRADITIONNELS (4/8 ans)	JEUX COLLECTIFS (4/8 ans)
10h30 - 12h00	JEUX DE BALLON (9/14 ans)	KOH LANTA (9/14 ans)			JEUX TRADITIONNELS (9/14 ans)	JEUX COLLECTIFS (9/14 ans)
14h00 - 17h00						
17h00 - 21h00	Pizza Pizza Tuttis			Flammenkuche Association AOA2		

Planning des activités - Camping les Granges Bas - Du 7 juillet au 30 Août 2021			
	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h00 - 8h30	CROSS TRAINING		
8h30 - 9h00			
9h00 - 10h30	CHASSE AU TRESOR (4/8 ans)	TRAIL parcours sympathique du secteur avec panorama	TRAIL Sortie à la station de trail de la Mauselaine
10h30 - 12h00	CHASSE AU TRESOR (9/14 ans)		
14h00 - 17h00			
17h00 - 21h00	Rôtisserie Les cocottes à Didi		Food Truck - Galettes de blé / produits du terroir O'Kam du terroir

animation enfants
sorties trail

cardio/renfo adulte
restauration sur place

Planning susceptible d'être modifié en fonction des conditions météo et des restrictions sanitaires. Inscriptions et renseignements à l'accueil

Pour le **trail**:

- prévoir une tenue adaptée à toute météo (même neige : gants, bonnet léger)
- Avoir un téléphone portable chargé + une couverture de survie
- Prévoir suffisamment d'eau + des biscuits
- Avoir des chaussures de trails
- Avoir un certificat médical récent indiquant qu'il n'y a aucune restriction à la pratique de la course à pied
- Une décharge sera à signer avant de prendre le départ de la sortie