



# Stage Multisports Adaptés

Du 2 au 5 mai 2023

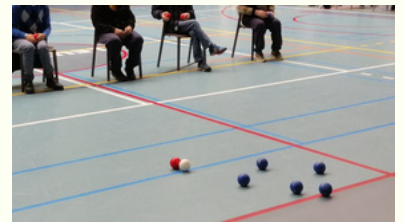
Domaine Provincial du Bois d'Havré  
rue Saint-Antoine 1  
7021 Havré

**4 jours de stage**  
**De 10h à 15h30**

## Principe du stage :

Les personnes inscrites sont tenues de se présenter **CHAQUE JOUR** de la semaine  
La discipline choisie sera la même tous les matins  
La discipline choisie pour l'après-midi pourra varier chaque jour

**Encadrement par des animateurs ainsi que des moniteurs extérieurs brevetés; Dans un souci de bonne organisation, les ateliers sont limités en nombre de participants**



Le prix du stage :

**70 euros par personne**

**Activités et une collation journalière comprise**

Repas complets proposés, sur réservation, à 10€/pers/jour



Avec le soutien de



Formation Omnisports Adaptés  
FOA asbl  
Le Pas du Roc  
rue de la Dondaine – B7536 Vaulx  
0032 69 84 64 46  
secretariat@foa-asbl.be



Qi Gong



## Les ateliers !

Le **Qi Gong**, gym douce d'origine chinoise, qui a eu du succès l'an dernier, à nouveau au programme ! Il fait appel à des mouvements qui s'enchaînent très lentement, des postures, des étirements et exercices respiratoires.



**Le judo fait son grand retour !**  
Évité durant la période covid, il revient !

### Matin

De mardi à  
vendredi

Sports raquettes	Max 12 pers.
Marches à thèmes	Max 12 pers.
Athlétisme	Max 10 pers.
Judo	Max 24 pers.
Qi Gong	Max 12 pers.
Football	Max 20 pers.
APA	Max 30 pers. *

\*Participation active de l'éducateur  
obligatoire

### Après-midi

De mardi à  
vendredi

Marche	Illimité
VTT	Max 20 pers.
Sports collectifs	Max 20 pers.
Pétanque / boccia	Max 12 pers.
APA	Max 20 pers.
Tennis de table	Max 10 pers.
Fitness/remise en forme	Max 15 pers.

**INSCRIPTION UNIQUEMENT AU MOYEN DU BULLETIN  
D'INSCRIPTION CI-JOINT !**

**AUCUN AUTRE DOCUMENT NE SERA ACCEPTÉ !**

**FACILE ! IL VOUS SUFFIT DE L'OUVRIR, LE REMPLIR DE MANIÈRE  
INFORMATIQUE, L'ENREGISTRER ET LE RENVOYER AVANT LE  
17/04/2023 À :**



charlotte.sequeira@foa-asbl.be



069/84 64 46 - 0470/85 51 34