

## *Relâche 2020*

### **MARDI 3 MARS 2020**

Une journée qui se déroulera à l'école. M. Denis Paquet, ceinture noire 6ème dan, animera un atelier d'une heure par groupe au gymnase. Cet instructeur qualifié saura vous aider à évoluer dans le monde des arts martiaux. Vous apprendrez des techniques d'auto-défense et des techniques d'immobilisation, tout en respectant votre condition physique. De plus, plusieurs activités variées seront animées par le personnel du service de garde lors de cette journée.

#### **QUOI APPORTER:**

- Espadrilles
- Vêtements confortables
- Dîner
- Collations
- Bouteille d'eau

#### **COÛT DE LA JOURNÉE:**

Frais de garde: 19,00 \$  
Coût de l'activité: 6,00 \$  
Total pour cette journée: 25,00\$

Début des activités dirigées : 9h

Fin des activités dirigées : 15h

**Le service de garde est ouvert de 7h00 à 18h00**