

## Le MCSA vous invite à découvrir de nouvelles activités

Le **Montpellier Culture Sport Adapté** vous propose de participer **GRATUITEMENT** à la découverte de nouvelles activités physiques. Ces différentes actions ont pour but de favoriser l'inclusion mais également de vous permettre de vous divertir et de vous initier à de nouvelles pratiques. Si vous souhaitez vous inscrire aux différentes activités (voir ci-dessous pour plus de détails), il vous suffit de remplir le formulaire d'inscription prévu à cet effet. Le **nombre de place étant limité** pour chaque activité, merci de retourner le formulaire d'inscription dès que possible et de nous l'indiquer par mail [contact@mcsa34.com](mailto:contact@mcsa34.com) ou par téléphone au **06 18 03 96 03**

### Actions Inclusives :



#### Randonnée VTT de l'Avy 13km :

Si vous souhaitez découvrir de beaux paysages tout en pratiquant du VTT, inscrivez-vous aux horaires **8h00 -13h00** le **21 mai 2017** pour un départ des sources de l'Avy à Grabels. → **5 places disponibles** (*Vélos et casques fournis – prévoir tenue de sport. Transport au départ de Montpellier*)



#### Festikite :

*Sup pour Tous* propose de vous initier au stand up paddle, et d'être témoin d'un show spectaculaire de freestyle dans les airs pour le Festikite, samedi **3 Juin 2017** → Horaires : **14h00-18h00** : **5 places disponibles** (*Prévoir maillot de bain et serviette. Transport au départ de Montpellier*)



#### Ultimate :

*Lez'Héraultimates* vous invite le **Jeudi 29 Juin 2017** à venir pratiquer l'Ultimate ; sport collectif qui se joue avec un frisbee de **18h00 à 20h30** au stade de Rugby du Crès → **6 places disponibles** (*Prévoir tenue de sport. Transport au départ de Montpellier*)



#### Sortie en Canoë Kayak :

Le **18 Juin 2017**, le MCSA vous emmène toute la journée de **9h00 à 17h30** pagayer le long d'une rivière, et pour être sûr que vous resterez en forme, un pique-nique le midi est prévu ! → **5 places disponibles** (*Prévoir tenue de sport + maillot de bain et serviette. Transport au départ de Montpellier*)