

LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES

Centre pénitentiaire des Hauts-de-Seine

ACTIVITÉS SPORTIVES

PROGRAMME - JANVIER

TOURNOI DE PING-PONG

Venez participer au prochain tournoi de ping-pong. Intégrez une équipe par bâtiment et affrontez vos adversaires.

Du lundi au jeudi, du 11 janvier au 22 janvier de 14 h à 16 h 30 en salle polyvalente – 10 places par étage.



FORMATION ARBITRAGE

Vous aimez le football ? Participez à notre formation « arbitrage » et devenez un arbitre de football certifié !

Du 18 au 22 janvier, de 8 h 30 à 16 h 30 en salle d'activités – 12 places.



REMISE EN FORME - TAÏSO

Vous avez plus de 40 ans et vous souhaitez vous renforcer, améliorer votre souplesse et apprendre à vous relaxer ? Venez participer à nos cours de remise en forme.

Tous les jeudis, de 14 h 30 à 16 h en salle polyvalente – 15 places.



MUSCULATION

Tous les après-midi, un moniteur vous accompagne en salle de musculation pour vous proposer des exercices adaptés à votre condition physique.

Tous les après-midi, de 14 h 30 à 16 h en salle de musculation – Inscription pour UNE après-midi par semaine, précisez le jour dans le formulaire.



COMMENT S'INSCRIRE ?

Complétez le formulaire et envoyez-le au service « Activités ».

NOM: **CARDENAS**.....

Prénom :

N° d'écrou :

Cellule: **B143**.....

Activité(s) demandée(s) :

–
–
–

Salle de musculation :

NON

OUI

Jour :

Votre demande sera traitée par le service des activités. Si votre demande est acceptée, vous recevrez une convocation.

Les moniteurs de sport