



## Les activités possibles

- ★ hockey cosom
- ★ tchoukball
- ★ utilmate frisbee
- ★ musculation
- ★ ballon-balai
- ★ handball
- ★ futsal
- ★ mini-tennis

Certaines activités de plein air  
pourraient s'ajouter à cette liste :

- ★ course extérieure
- ★ entraînement extérieur
- ★ hockey
- ★ raquette



## Le programme

À tous ces sports et le volet utilité, se greffe les  
volets saines habitudes de vie et alimentation.



## Condition d'admissibilité

Être respectueux, vouloir  
s'améliorer et se dépasser.