

Samedi 11 Juin 2022

## CHATEAUNEUF SUR CHARENTE

Site du Bain des Dames

● ● ● >> DE 9H30 à 17H00

### MARCHES (départ 10h/10h30)

Durée : 1h30 / 2h  
2 parcours : 5 et 10 kms

### SEANCES D'ACTIVITES PHYSIQUES

(10h30>12h30 | 14h>16h)

Découverte des activités EPGV : Pilates, Cross training, Fit Stick...

### REPAS

Plateaux repas uniquement sur réservation

### BUVETTE

Boissons, sandwichs...

### STANDS (toute la journée)

Animés par nos partenaires



# JOURNÉE SPORT SANTÉ



**Samedi 11 Juin 2022**

**CHATEAUNEUF SUR CHARENTE**

Site du Bain des Dames

**DE 9H30 à 17H00**



## PROGRAMME

**REPAS  
+ T-SHIRT  
10€**  
*Sur réservation*

**9H30 – OUVERTURE DE LA JOURNÉE**

**10H/10H30 – DEPART MARCHES**

- Durée : 1h30 / 2h
- 2 parcours : 5 et 10 kms



**10H30 – SEANCES ACTIVITES  
PHYSIQUES (30 min)**

- 10H30 - Gym équilibre
- 11H15 – Cross training
- 12H – Pilates



**14H – SEANCES D'ACTIVITES  
PHYSIQUES (30 min)**

- 14H – Gym mémoire
- 14H45 - Fit stick
- 15H30 - Zumba



**17H – CLOTURE DE LA JOURNÉE**



**12H30 – REPAS**

**TOUTE LA JOURNÉE  
BUVETTE ET STANDS PARTENAIRES**



[sport-sante.fr](http://sport-sante.fr)

**COUPON INSCRIPTION** (date limite : **20 mai 2022**)

à retourner par mail à [charente@comite-epgv.fr](mailto:charente@comite-epgv.fr) ou

par courrier à CODEP EPGV 16 - Maison des Sports - 241 rue des Mesniers - 16710 SAINT YRIEIX SUR CHARENTE

**NOM :** ..... **Prénom :** ..... **Tél et/ou email :** .....

Remplir seulement vos coordonnées et **NE RIEN COCHER** si vous ne souhaitez pas prendre le repas.

**Repas + t-shirt 10 € :**  **taille T-shirt :**  S  M  L  XXL (selon disponibilités)

Chèque à l'ordre de CODEP EPGV 16. Aucune réservation de repas ne sera prise en compte sans le règlement.