

JOURNÉE SPORT SANTE

SENIOR

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

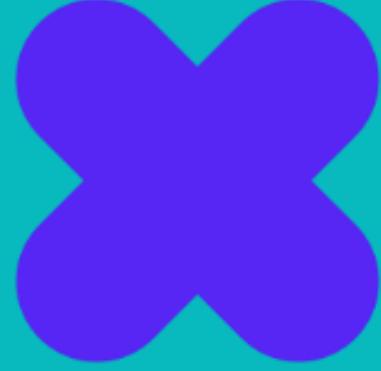
Boissons, sandwichs...

STANDS (toute la journée)

Animés par nos partenaires



JOUREE SPORT SANTE



Samedi 11 Juin 2022

CHATEAUNEUF SUR CHARENTE

Site du Bain des Dames

DE 9H30 à 17H00



PROGRAMME



9H30 – OUVERTURE DE LA JOURNÉE

10H/10H30 – DÉPART MARCHES

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



10H30 – SEANCES ACTIVITES PHYSIQUES (30 min)

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



12H30 – REPAS

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

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



17H – CLOTURE DE LA JOURNÉE



**TOUTE LA JOURNÉE
BUVETTE ET STANDS PARTENAIRES**



sport-sante.fr

COUPON INSCRIPTION (date limite : 20 mai 2022)

à retourner par mail à 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.