



# PARCOURS DU CŒUR 19/05/2019



« 0-5-30 LE TIERCE GAGNANT POUR LE CŒUR : ZERO CIGARETTE, CINQ FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR ET 30 MINUTES D'ACTIVITE PHYSIQUE AU QUOTIDIEN »

## PROGRAMME (\*)

- Inscriptions  
Lieu : Centre culturel / Accueil  
Horaires : De 9h00 à 11h00
  
- Atelier Marche nordique et Tests d'endurance (sur inscription)  
Durée : 45 minutes - Lieu : extérieur / terrain de football  
Horaires : 9h30 – 10h15 – 11h30
  
- Atelier Sophrologie (sur inscription)  
Durée : 45 minutes - Lieu : Centre culturel / salle verte  
Horaires : 10h15 – 11h00 – 11h45
  
- Atelier Circuit training Pilates (sur inscription)  
Durée : 30 minutes - Lieu : Centre culturel / salle bleue  
Horaires : 9h45 – 10h45 – 11h45
  
- Atelier Tests de souplesse, de force et d'équilibre (sans inscription)  
Durée : 30 minutes - Lieu : Centre culturel / salle jaune  
Horaires : En continu
  
- Atelier Aïki Taïso (sur inscription)  
Durée : 30 minutes – Lieu : Centre culturel / salle bleue ou en extérieur  
Horaires : 10h15 – 11h15 – 12h15
  
- Stand : Nutrition du sportif (sans inscription)  
Lieu : Centre culturel  
Horaires : En continu

A 13h00, apéritif offert par l'Association suivi d'un pique-nique partagé.

(\*) Ce programme est donné à titre indicatif et peut être sujet à modification à tout moment