

BOMPAS

Fa^{te} du SP^{ORT}!

PROGRAMME de la JOURNÉE

PARC des SPORTS et des LOISIRS

MERCREDI 12 JUIN

à partir de **9h45** ACCUEIL et INSCRIPTIONS
STANDS ALIMENTATION et SANTÉ

MATIN des ateliers d'une 20' réservés aux adultes - Séniors - Inclusif

10H15

ÉCHAUFFEMENT pour TOUS MARCHE autour du LAC

10H30 - 11H00 - 11H30

YOGA pour tous pratique sur les fascias

NANBUDO relaxation

KUNG FU initiation self défense

AGV gymnastique douce

10H30 - 11H30

ATELIERS CONSEILS utilisation des agrès, Espace Fitness Workout par l'IME

10H30

ZUMBA pour tous avec le SEJ

10H30

ATELIER SPÉCIAL MOINS DE 5 ANS parcours motricité École de rugby

11H45

MIDI ÉTIREMENTS en COMMUN mini stade

Entre 12h00 et 14h00 PAUSE REPAS
possibilité de pique-niquer sur place (repas tiré du sac)

APRÈS - MIDI réservé aux enfants

14H00 À 15H00

ATELIERS DE 15' - Foot - Pentathlon laser - Athlétisme - Nanbudo - Kung Fu

PARCOURS QUIZZ sur les légumes

15H45

ÉTIREMENTS POUR TOUS

16H00

GOÛTER ÉQUILIBRÉ