

OSEZ BOUGER

SPORT ET SANTÉ

SAMEDI 3 OCTOBRE

📍 **GYMNASE COUBERTIN**
LA CÔTE SAINT-ANDRÉ

Forum Sport-santé

- Conférences
- Stands associations

🕒 **9H - 13H**
Entrée libre et gratuite

📍 **AQUALIB'**

Séances d'essai :

- Terrestre
- Aquatique

🕒 **9H - 17H30**
Payant et sur réservation

DIMANCHE 4 OCTOBRE

📍 **AQUALIB'**

Séances d'essai :

- Terrestre
- Aquatique

🕒 **9H - 13H**
Payant et sur réservation

**ENEZ DÉCOUVRIR ET TESTER
DES ACTIVITÉS PHYSIQUES
ACCESSIBLES À TOUS**

Pensez à prendre votre tenue de sport

PROGRAMME OSEZ BOUGER

L'ÉVÈNEMENT SPORT ET SANTÉ

Pendant tout le week-end, différentes animations d'activités douces vous sont proposées :

SAMEDI 3 OCTOBRE

Gymnase Coubertin ⌚ **9h00-13h00**

- **Forum des associations sportives et de promotion de la santé** qui soutiennent des activités douces et/ou adaptées
- **3 conférences :**
 - 10h00 : animée par Pierre Erick Fournier, membre de la fédération Française de cardiologie : Vivre mieux en bougeant plus !
 - 10h45 : animée par Delphine Le Dren, psychomotricienne : Le sport est-il synonyme de plaisir ?
 - 11h30 : animée par Floriane Helie-Joly, masseur kinésithérapeute : Mon dos me prend la tête

Aqualib' (payant et sur réservation à l'accueil 04 74 20 98 88)

- **Fitness** : 10h00-10h45 Pilates santé et 10h45-11h30 stretching
- **Piscine** : 14h30-15h00 aqua santé et 16h00-16h30 aqua bike cool
14h00-17h00 baptêmes de plongée organisés par le CNSB pour personnes adultes (sur réservation au forum sport santé ou sur place)

DIMANCHE 4 OCTOBRE

Aqualib' (payant et sur réservation à l'accueil 04 74 20 98 88)

- **Fitness** : 10h00-10h45 circuit training santé et 10h45-11h15 stretching
- **Piscine** : 9h15-9h45 et 11h30-12h00 aqua gym cool