

1,2,3 BOUGEZ À TRÉLAZÉ

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE 2019

Complexe de la Goducière de 10 h - 17 h 30

GRATUIT
1^{re} édition



PROGRAMME

DÉCOUVERTE, ACTIVITÉS PHYSIQUES
CONFÉRENCES, DÉMONSTRATIONS
POUR TOUS

Renseignements : www.trelaze.fr | 02 41 33 74 74



CONFÉRENCES

(Goducière 2)

11 h 30 : Sports pour tous : « Je bouge donc je suis »

Activité physique adaptée à ma santé
par Anthony Chauviré (20 minutes)

Durée : 20 minutes

14 h 30 : Remédia 49

Les bienfaits de l'activité physique sur la gestion
du diabète par le Docteur Dubois

Durée : 20 minutes

16 h : Ligue contre le cancer

« Activité physique et cancer »
par le Docteur Cellier

Durée : 30 minutes



ANIMATIONS INITIATIONS SPÉCIFIQUES

10 h 30 : Marche nordique (Retraite sportive)

Durée : 30 minutes

11 h : Petite randonnée 3 km (Retraite sportive)

Durée : 45 minutes

15 h : Danse en ligne (Retraite sportive)

Durée : 30 minutes

15 h 30 : Qi Gong (Qi-gong, énergie des 4 saisons)

Durée : 30 minutes

16 h : Randonnée poussette (Léo Lagrange)

Durée : 30 minutes



STANDS AVEC ANIMATIONS INFORMATIONS EN CONTINU

À l'extérieur

1. Léo Lagrange : Sarbacane, tir à l'arc ventouse, etc...
2. Retraite sportive Trélazéenne
3. Foyer Espérance de Trélazé Football : animation U9
4. Qi gong - énergie des 4 saisons
5. Sports pour tous : tests de forme, initiation au ballon suisse
6. Infertel, informations sur la nutrition,
7. Remédia 49 : Prévention diabète, nutrition
8. Conseil des Sages/Ville de Trélazé

À l'intérieur Goducière 1

9. Fitness Club de Trélazé
10. Aikido Trélazé
11. Judo Club de Trélazé
12. Gym Club de Trélazé

À l'intérieur Goducière 2

13. Basket
14. Ligue contre le cancer
15. Lutte



NOMBREUX LOTS À GAGNER
en répondant au quizz disponible
à l'entrée de la Goducière

Tirage au sort à 17 h 30 sur le stand du Conseil des Sages de la ville de Trélazé



Complexe de la Goducière
100 av. de la République

Arrêt République Trélazé - Ligne 2 & 12

Restauration et boissons sur place
Pique-nique possible



Remerciements

Événement organisé par



Avec la participation de



Avec le soutien de



Contact : culture.sport.jumelage@mairie-trelaze.fr | 02 41 33 74 74