

JOURNEE SPORT SANTE

Dimanche 10 juin 2012

PLEIN AIR
BIEN ETRE ET PLAISIR !



Venez pratiquer des activités sportives douces pour votre santé, avec un travail sollicitant l'ensemble des chaînes musculaires.

Dépensez des calories tout en vous amusant, et sans traumatiser vos articulations ni l'ensemble de votre corps !

Des informations et conseils sur la santé et le sport vous seront apportées par un médecin.

TARIF (repas compris) : 20 €

Au programme :

-9 h 30	Accueil
-10 h / 12 h	Randonnée pédestre
-12 h / 13 h 30	Repas
-13 h 30 / 15 h 30	Intervention du médecin (les bienfaits du sport)
-15 h 30 / 16 h 30	Gym ball (renforcement musculaire avec un gros ballon)
-16 h 30 / 17 h 30	Yoga/relaxation
-17 h 30 / 18 h	Bilan et collation

Public : à partir de 18 ans, place limitées à 20

Lieu de rendez-vous : stade de Fontenay en Parisis
Chemin des Demoiselles
95190 FONTENAY EN PARISIS

Accès : de la Francilienne (D104) sortie Fontenay en Parisis

Equipement conseillé : chaussures de marche et chaussures de salles.

Date limite d'inscription : le 3 juin 2012



Nous contacter : UFOLEP Val d'Oise
4 Rue Berthelot 95300 PONTOISE
01 30 31 89 38 ou par fax : 01 30 32 89 39
loquien.ufolep@ligue95.com



JOURNEE SPORT SANTE

Dimanche 10 juin 2012

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM :

Prénom :

Sexe : F M

Date de naissance :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Adresse Email :

Téléphone :

Etes-vous titulaire d'une licence sportive : Oui Non

Si oui : Nom de la fédération :

Nom du club :

A renvoyer, accompagné d'un chèque de 20 €, à l'ordre de l'UFOLEP à :

UFOLEP Val d'Oise
4 rue Berthelot
95300 PONTOISE

A réception de votre bulletin d'inscription, nous vous confirmerons la réservation de votre place.

