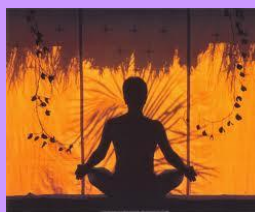


# JOURNEE SPORT SANTE

Dimanche 10 juin 2012

PLEIN AIR  
BIEN ETRE ET PLAISIR !



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

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

**D**es informations et conseils sur la santé et le sport vous seront apportées par un médecin.

**TARIF (repas compris) : 20 €**

## Au programme :

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

**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.

