

LES ENJAMBÉES Vitafédé 31



**DIMANCHE
26**

AVRIL 2020

DE 8H30 À 17H30

LAC DE LABEGE

(31)



**DES CADEAUX POUR TOUS LES PARTICIPANTS !!
PRIX SPECIAL AU CLUB QUI AMENE LE PLUS DE PRATIQUANTS !!**

6 activités au choix proposées tout au long de la journée .
Ouvert à tous, enfants acceptés à partir de 12 ans à condition qu'ils suivent
l'activité avec leurs parents.

Inscriptions et choix des activités auprès de votre **CLUB Vitafédé**

Les animaux ne sont pas admis.

PROGRAMME

8h : Accueil

9h : echauffement

9h30 - 10h30 ou 10h45 - 12h

**CROSS
TRAINING**

**URBAN
TRAINING**

**MARCHE
NORDIQUE
6KMS**

**MARCHE
ACTIVE**

**BUNGY
PUMP**

9h30 - 12h

**RANDO
10 KMS**

**MARCHE
NORDIQUE
12 KMS**

RENSEIGNEMENTS
Laurence LALOO
05 62 24 19 23

12h - 14h15

Etirements collectifs
Pique-nique tiré du sac
Echauffement collectif

14h30 -15h30 ou 15h45-16h45

**CROSS
TRAINING**

**URBAN
TRAINING**

**MARCHE
NORDIQUE
6KMS**

**MARCHE
ACTIVE**

**BUNGY
PUMP**

14h30-16h45

**RANDO
9 KMS**

**MARCHE
NORDIQUE
12 KMS**

17h : fin des activites - étirements