

Les rendez-vous de la prévention

Mercredi 29 novembre - 9h30 / 17h

Venez faire de nouvelles rencontres et vous amuser, quel que soit votre niveau de forme physique ! Au programme : animations, rencontres, conférences.

GRATUIT SUR INSCRIPTION



- 9h30-10h : Arrivée
- 10h - 10h15 Réveil musculaire et répartition des équipes
- 10h15 - 10h30 Conférence activité physique
- 10h30 - 11h10 1^{er} CONCOURS - Une épreuve à choisir parmi les 5 disponibles
- 11h10 - 11h30 Conférence mémoire
- 11h30 - 12h10 2E CONCOURS - Une épreuve à choisir parmi les 5 disponibles
- 12h10 - 12h30 Conférence nutrition*
- 12h30-14h00 Repas sur place
- 14h - 14h40 3E CONCOURS - Une épreuve à choisir parmi les 5 disponibles
- 14h40 - 15h Conférence numérique
- 15h - 15h20 DÉFI " LA PLUS BELLE PHOTO PAR ÉQUIPE"
- 15h20 - 16h30 THÉ « DANSANTÉ » Équipé d'un podomètre, tentez de faire le plus de pas possible en dansant.
- 16h30 - REMISE DES PRIX Participez à 3 épreuves au choix
- Bowling sur la Nintendo switch
- Epreuve de Mémorisation et de logique
- Gym douce
- Quizz autours de la prévention routière
- Composer une assiette équilibrée !

Collaborez avec votre équipe et tentez de remporter le plus de points !



