

GRAND ÉTANG DE LA JEMAYE

jeudi **4**
Octobre
2018

SÉNIORS

FAITES DU SPORT

SPORTS ET BIEN-ÊTRE
ANIMATIONS GRATUITES

Un évènement organisé par

Dordogne
PÉRIGORD

LE DÉPARTEMENT dordogne.fr



GRAND ÉTANG DE LA JEMAYE

DÉROULEMENT DE LA JOURNÉE :

9h00 : accueil avec café offert - **10h00** : début des activités
12h30 : apéritif offert et pause déjeuner - **14h00** : reprise des activités
16h00 : fin des activités

MATIN :

RANDONNÉE PÉDESTRE THÉMATIQUE SUR

L'ORNITHOLOGIE - balade de 2h

MARCHE NORDIQUE - 2 séances de 1h

YOGA - 2 séances de 1h

BALADE CYCLO - séance de 2h : 40 km

COURSE D'ORIENTATION - 2 séances de 1h

TIR À L'ARC SUR CIBLE - 4 séances de 30 mn

RANDONNÉE VTT - 2 séances de 1h

GYM DOUCE - 2 séances de 1h

**ATELIER DE SENSIBILISATION AUX GESTES DE
PREMIERS SECOURS** - 2 séances de 1h

APRÈS-MIDI :

RANDONNÉE PÉDESTRE THÉMATIQUE SUR LA

FAUNE & FLORE - balade de 2h

COURSE D'ORIENTATION - 2 séances de 1h

TIR À L'ARC SUR CIBLE - 4 séances de 30 mn

PÉTANQUE - 1 séance de 2h

ATELIER DE SENSIBILISATION À LA NUTRITION

1 atelier de 2h

SOPHROLOGIE, GESTION DU STRESS

2 séances de 1h

ATELIER PRÉVENTION DE LA CHUTE

2 séances de 1h

ATELIER PODOLOGIE - 2 séances de 1h

PRÉVENTION SUR LES MALADIES

CARDIO-VASCULAIRE - 1 séance de 2h

**ATELIER DE SENSIBILISATION
AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS**

2 séances de 1h

YOGA TRADITIONNEL - 2 séances de 1h

YOGA DU RIRE - 2 séances de 1h

RETOUR DE LA FICHE D'INSCRIPTION : jeudi 27 septembre 2018 (dernier délai)

- **Par voie postale** : Conseil départemental de la Dordogne – Direction des Sports et de la Jeunesse - 2 rue Paul-Louis Courier - CS 11200 - 24000 PERIGUEUX.

- **Site internet du Département** : www.dordogne.fr : rubrique : <http://urlz.fr/7lg3>

- **Tél** : communauté de communes du Pays Ribéracois - De 9h à 16h30 - 05 53 92 50 60

Repas : 2 formules [case à cocher au choix]

SUR INSCRIPTION ET RÉSERVATION SUR CETTE FICHE :

repas traiteur sur place à 12 € à régler directement au traiteur

Nom : Prénom : Tél :

PIQUE-NIQUE TIRÉ DU SAC

CONTACT : DIRECTION DES SPORTS ET DE LA JEUNESSE : 05 53 02 02 80

GILLES VALADIÉ : g.valadie@dordogne.fr

DAVID MONGIS : d.mongis@dordogne.fr - 06 30 94 43 40

Nous vous proposons plusieurs points de rendez-vous pour du co-voiturage :

- A Tocane à 8h15 : Parking du Présac
- A Verteillac à 8h30 : Parking de la poste
- A Ribérac à 8h45 : Parking de l'Espace André Malraux