

LAC DE GURSON

jeudi **4**
Octobre
2018

SÉNIORS

FAITES DU SPORT

SPORTS ET BIEN-ÊTRE
ANIMATIONS GRATUITES

Un évènement organisé par



LAC DE GURSON

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 THÉMATIQUE
FAUNE FLORE (2H)**

**RANDONNÉE CYCLOTOURISME
(2H)**

TIR À L'ARC

PILATE (MÉTHODE DE GYM DOUCE)

MARCHE NORDIQUE

**ATELIER DE GESTES
DE PREMIERS SECOURS**

APRÈS-MIDI :

TIR À L'ARC

**ATELIER DE GESTES
DE PREMIERS SECOURS**

PILATE

ATELIERS SANTÉ :

ASEPT : Nutrition

CASSIOPEA : Sophrologie,
gestion du stress + atelier mémoire

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>

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
GEORGES VINCENT - 06 33 69 20 32 - g.vincent@dordogne.fr