

# GRAND ÉTANG DE SAINT-ESTÈPHE

jeudi **4**  
**Octobre**  
**2018**

# SÉNIORS

## FAITES DU SPORT

**SPORTS ET BIEN-ÊTRE**  
**ANIMATIONS GRATUITES**

Un évènement organisé par

**Dordogne**  
**PÉRIGORD**  
LE DÉPARTEMENT [dordogne.fr](http://dordogne.fr)



# GRAND ÉTANG DE SAINT-ESTÈPHE

## 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 :

#### PÉTANQUE

encadré par les animateurs de la Communauté de Communes du Périgord Nontronnais

#### RANDONNÉE CLASSIQUE :

8 km, randonnée sport santé 5 km  
encadrées par l'association de la randonnée verte

**ATELIER MARCHÉ NORDIQUE** : encadré par l'association « sentier et godillot »

#### RANDONNÉE CYCLO DE 30KM :

organisé par le cyclo club de la tour

**BALADE VTT** : encadrée par le cyclo club de la tour

**ATELIER DE BODY ZEN** : encadré par le club de Gymnastique volontaire de Piégut-Pluviers

#### ATELIER DE GYM DOUCE EN PLEIN AIR

encadré par le club de Gymnastique Volontaire d'Augignac ; atelier à 10H et 14H

#### ATELIER DE TIR À L'ARC

encadré par le club « les Archers du Bandiat » de Javerlhac et la Chapelle Saint-Robert

#### ATELIER DE PRÉVENTION CARDIOLOGIE

encadré par MR Guillout. Fédération Française de Cardiologie

#### ATELIER DE GESTES DE PREMIERS SECOURS

Encadrement par le personnel qualifié du SDIS

### APRÈS-MIDI :

#### ATELIER DE TIR À L'ARC

encadré par le club « les Archers du Bandiat » de Javerlhac et la Chapelle Saint-Robert

#### ATELIER SUR L'UTILISATION DU GPS ET PORTABLE EN RANDONNÉE

encadré par le Service du Tourisme du Conseil départemental

#### ATELIERS SANTÉ :

**ASEPT** : tests d'équilibre ou simulation effets aux volants au choix

**CASSIOPEA** : Sophrologie, gestion du stress + atelier podologie

#### ATELIER DE GESTES DE PREMIERS SECOURS

Encadrement par le personnel qualifié du SDIS

#### YOGA

encadré par le club de Gymnastique Volontaire de Piégut-Pluviers

## 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](http://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 complet sur place à 12 € à régler directement au traiteur

Nom : ..... Prénom : ..... Tél : .....

PIQUE-NIQUE TIRÉ DU SAC

**CONTACT** : GEORGES DESTRIKATS : 06 89 72 43 17  
[g.destribats@dordogne.fr](mailto:g.destribats@dordogne.fr)