

Parcours du Cœur en famille 2016
Samedi 2 avril à Saint Haon le Châtel

Programme

A partir de 7h30 (derniers départs 14h30 pour 4,5km, 13h pour 9km, 12h pour 13km) **Les Marches du Cœur 4,5 - 9 - 13 km**

10h00 et 14h00 **Marches visites guidées** « Au cœur de la cité médiévale »

10h00 et 15h00 **Gentlemen du cœur** (1 à 2 km, marche rapide ou course avec 1 ou 2 sportifs)

Matinée et Après midi

Les maladies cardiovasculaires informations et vidéos

11h et 14h **Les gestes qui sauvent** démonstrations - informations

10h et 15h **Marche active et Nordique** démonstrations - informations

14h30 **Sophrologie** informations

Toute la journée **Stands informations** : Naturopathie, kinésiologie, Plate forme42 sport-santé, Diététique, La Petite maison du Bio

12h00 **Vin d'honneur, prises de paroles**

12h30 **Pot dinatoire** entre adhérents bénévoles et invités

16h00 **Conférence - débat** « Les bienfaits de l'activité physique »

18h30 **Repas** entre adhérents, bénévoles et partenaires

20h00 **Petite Soirée conviviale** entre bénévoles, adhérents, partenaires et invités (musique danse etc.)