

Samedi 25/09 à Londieu

Programme

Prenez votre tenue de sport,
et venez participer aux séances :

MARCHE NORDIQUE

Départ à 10h
Marche d'environ 2h
Ouvert à Tous
sur Réservation au 05.65.34.52.54 (Maxi 70 personnes)

RANDONNEE CYCLO

Départ à 10h
Randonnée d'environ 1h30 : 20 Km
Ouvert à Tous , prêt de VTC si besoin

RANDONNEE PEDESTRE

Départ à 14h
Randonnée d'environ 2h
Ouvert à Tous

Séance de PILATES

Avec l'Association FIGEAC FORME
Séance à 14h (durée 20 min.)
Exercices, danses et gymnastique pour la posture et la forme physique

Séance de Mei Hua Zhuang

Avec Association Fenêtre Ouverte
Séance à 14h30 (durée 30 min)
Art Martial interne Chinois, il développe et fait circuler les énergies dans le corps

Séance de Gym douce

Avec Association Fenêtre Ouverte
Séance à 15h (durée 30 min)

Séances d'ATHLE - SANTE - LOISIR

Avec le FIGEAC ATHLETISME CLUB
Séance à 15h30 (durée 1h)
Entraînement d'entretien : (20 min footing et marche, 20min d'assouplissement et de placement, 20 min de renforcement et de gainage)

Séances Cardio-kick et de karaté respiratoire

Avec le l'ECOLE DE BUSHIDO
Séance à 16h15 (durée 30min)

Séance Stretching

Avec GYM ET DETENTE
Séance à 16h45 (durée 15min)



et de 14h à 17h :

Venez essayer les Appareils Cardio

Avec l'Association HALTERO CLUB FIGEACOIS

Venez vous tester sur le slalom VTT

Avec l'Asso des CYCLOTOURISTES FIGEACOIS

Venez vous initier à l'escalade

Avec l'Association le CLUB ALPIN Français FIGEAC
dans le Boulodrome

Venez découvrir la course d'orientation

Avec FIGEAC NATURE ORIENTATION
dans la plaine des jeux

Venez faire une balade à poney

Avec CHEVAL SPORT FIGEAC
autour de la plaine des jeux

Venez vous essayer au slalom football

Avec le club de FIGEAC QUERCY FOOT

Venez tirer quelques boules

Avec la Pétanque Figeacoise

VILLAGE SPORT SANTE

De 14h à 17h

Commission Médico-sportive:

Pompiers

Utilisation d'un défibrillateur : démonstration
à 15h30 et 16h30
Formation PSC 1

Kiné - Médecin - Diététicien

Rencontre avec un diététicien afin de concilier équilibre alimentaire et pratique sportive
Présence d'un kinésithérapeute pour une meilleure identification des signaux d'alarmes

Commission Handisport

Mise en place d'une exposition sur le thème:
« différence entre Handisport et sport adapté »

Commission Ethique et Fair Play

Exposition sur les dangers du dopage
Exposition sur la violence dans le sport

Stand sur le sport pour les seniors : les sports pour garder la forme

Stand de l'Office Intercommunal du Sport

DEMONSTRATION

Le 25/09 à Londieu

- Compétition de Boule Lyonnaise de 14h30 à 18h,
et à 16h concours point, et concours tir

- Match de Football à 15h30
FQF U19 contre Cahors, niveau régional

- Entraînement de l'école de rugby
de 14h à 17h

Entraînement de l'Athlétisme
de 14h à 15h30