

GRATUIT
pour toute la famille

Sport & Santé

fête ses 10 ans !

Samedi 28 mai
10h - 17h30
Quai Lissagaray
Jardin Ortholan

AUCH

ESPACE PRATIQUE

MARCHE NORDIQUE
REMISE EN FORME
INITIATIONS & DÉFIS
TESTS PHYSIQUES

ESPACE CONSEIL

MÉDECINS
DIÉTÉTIENNES
PROFESSIONNELS
DE SANTÉ
PODOLOGUES
ÉDUCATEURS
SPORTIFS

SOPHROLOGIE
GESTES - POSTURES
RELAXATION
CONSEILS KINÉ

BOUGEONS TOUS ENSEMBLE
ESPACE BIEN ÊTRE

avec
Muriel HURTIS
Athlète Française spécialiste du sprint
championne du monde du relais 4 x 100m
et ambassadrice du sport santé de la FFA

AVEC LE DÉFI GROUPAMA

Nombreux lots à gagner !
offerts par la ville d'Auch et ses partenaires

Journée animée et diffusée
sur les ondes de la radio HIT FM 32

RENS. 05 62 61 42 60

MERCI AUX PARTENAIRES : AGENCE REGIONALE DE LA SANTE/CPAM DU GERS/DCSPP 32/HIT FM 32/AMICALE AUSCITAINE DES DONNEURS DE SANG BENEVOLES/ASSOCIATION DE DEPISTAGE GEROSI DES CANCERS DU COLON/ASSOCIATION DES DONNEURS DE SANG BENEVOLES LA POSTE ORANGE GERS/ PAVIE TRAIL /EFFORMIP/OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS/ATHLETIC CLUB AUSCITAINE/ASSOCIATION EQUILIBRE'ENCORPS/ASSOCIATION GYM MUSIC/CERCLE PONGISTE AUSCITAINE/CLUB AUTOMNE/CLUB DES RETRAITES SPORTIFS AUSCITAINE/FORMESSENTIELLE - CODEP EPGV 32 /JUDO CLUB AUSCITAINE/YOSEIKAN AUSCITAINE/CDOS 32/COMITE DEPARTEMENTAL D'ATHLETISME/COMITE DEPARTEMENTAL HANDISPORT DU GERS/FEDERATION DEPARTEMENTALE FOYERS RURAUX DU GERS/FEDERATION FRANCAISE D'ATHLETISME/AMAP LE CHOUX CHINOIS/INTERFEL/INTERBEV/GMF ASSURANCE/PREVIANCE/MGEN/MAIF/ GROUPAMA/PREVENTION ROUTIERE/DECATHLON AUCH/INTERSPORT AUCH



" Bougeons tous ensemble "

Journée animée et diffusée sur les ondes de la radio HIT FM 32

10h00

OUVERTURE de la journée et **INSCRIPTION** aux activités

10h15

Salle du jardin Ortholan **COURS D'INITIATION DE « PILATES »**
par Christine Lefèvre de l'association *Gym Music*

10h30

Théâtre de verdure du Jardin Ortholan **ECHAUFFEMENT POUR TOUS**
avec Muriel Hurtis et Hugo Mamba

11h00

Séance **ENTRAINEMENT - CONSEILS RUNNING** pour tous,
avec Muriel Hurtis et les éducateurs de l'association *Pavie Trail*
Départ **MARCHE NORDIQUE** encadrée par Sophie Médiamole, coach *Athlé Santé* du Comité Départemental d'Athlétisme du Gers et des associations locales

11h15

Initiation de **GYM TONIQUE** par l'association *Gym Music*

11h30

Départ parcours **TROTTINETTE EN FAMILLE** (porter son matériel)
PRÉSENTATION ET DÉMONSTRATION
de l'équipe Auch Foot fauteuil **LES TWISTERS**

12h30

INAUGURATION OFFICIELLE

14h30

Séance de découverte de la **SOPHROLOGIE**
par Christine Faucher de l'association *Equilibr'encorps*

15h00

Séance découverte de **WAFF CARDIO** par Hugo Mamba,
coach *Athlé Santé* et athlète de haut niveau en triple saut

15h30

GESTES ET POSTURES par Cécile Batiot Kinésithérapeute

16h00

« **DÉFI GROUPAMA** »
face à Muriel Hurtis sur un sprint de 30m (adultes et enfants)

17h00

SÉANCE DÉCOUVERTE de WAFF (cours collectifs avec ballons spéciaux)
REMISE EN FORME, PROPRIOCEPTION ET ÉTIREMENTS par Hugo Mamba

17h30

CLÔTURE DE LA JOURNÉE

toute la journée

STANDS PARTENAIRES INFO - TESTS PHYSIQUES

Samedi 28 mai
10h - 17h30
AUCH