



**Sport · Santé
Bien-être**

avec des professionnels de la santé

Venez en famille ou entre amis !

**Dimanche 23 juin 2024
09h00 – 19h00**

Prévente

Tarif Adulte : 8.00€
Tarif réduit * : 6.00€

Sur place

Tarif Adulte : 10.00€
Tarif réduit * : 8.00€

Tarif réduit *

Tarif réservé aux étudiants et enfants de moins de 18 ans



Carte bleue acceptée • Garderie gratuite (+4 ans) • Restauration rapide
Soins de thérapeute à 10€

PROGRAMME

● Espace fitness ●

09h15 : Chorée zumba	14h00 : Chorée zumba
09h20 : Stretching	14h10 : Echauffement
09h55 : Zumba	14h35 : Body Sculpt
10h30 : Renforcement musculaire	15h10 : Gainage, abdos fessiers
11h05 : Cardio Kick boxing	15h45 : Cardio
11h40 : Etirement	16h20 : Stretching
12h15 : Chorée zumba	16h55 : Chorée finale danse en ligne

● Espace bien-être ●

09h00 : Méditation	14h00 : Sophrologie
09h35 : Yoga	14h35 : Yoga Kundalini
10h10 : Pilates Flow	15h10 : Postural training
10h45 : Renforcement/Postural	15h45 : Pilates
11h20 : Méthode de Gasquet	16h20 : Stretching
11h55 : Postural stretch équilibre	16h55 : Chorée

● Conférences ●

10h15-10h45 : Santé mentale - quelles actions de prévention ?
11h00-11h30 : Prévenir les troubles musculosquelettiques
11h45-12h15 : Médecine chinoise, médecine d'avenir
14h00-14h30 : Coaching mental - un renfort face à la maladie
14h45-15h15 : Alimentation/naturopathie - une journée idéale dans votre assiette
15h30-16h00 : Recherche scientifique - révolutionner le traitement du cancer

● Ateliers ●

09h30-10h30 : Atelier Yin résonance/bain sonore
10h45-11h45 : Initiation au Do-in
14h00-15h00 : A la découverte du Kotobuki
15h15-16h15 : Breathwork et respiration méditative
16h30-17h30 : Initiation méditation zazen

● Et tout au long de la journée ●

Ateliers de CV fonctionnel, bilan nutritionnel, se protéger du soleil (par la CNMSS)
Hamac stretch yoga - Consultations (30mn) proposées par les thérapeutes agréées (*shiatsu, massage, ostéopathie, naturopathie...*) - Challenge sportif caritatif - Garderie pour les + de 4 ans... et bien d'autres surprises à venir !