

SAMEDI 19 NOVEMBRE DE 14H À 16H

> COMPLEXE SPORTIF DU STADE INTERCOMMUNAL

41 av. d'Ormesson, 77140 Saint-Pierre-lès-Nemours



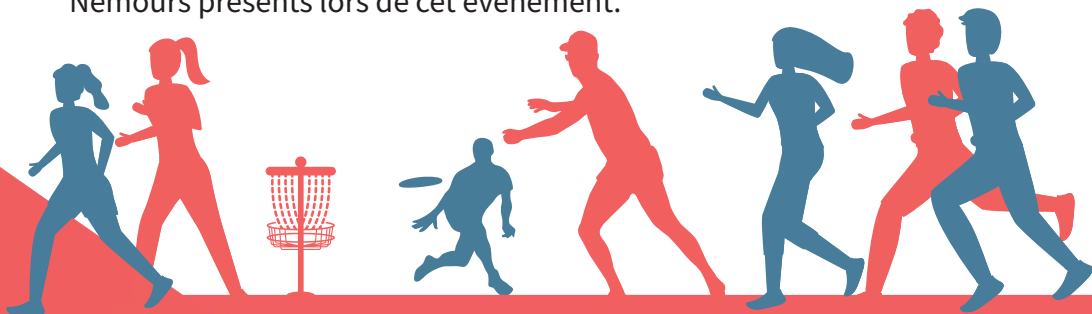
RDV DE LA FORME

Ce dispositif entièrement gratuit s'adresse à tous (public du Pays de Nemours). Il consiste à faire la **promotion des activités physiques et sportives sur le territoire**, en famille ou à titre individuel, afin de sensibiliser la population à la pratique régulière d'une activité.

100%
GRATUIT

OBJECTIF :

Encourager le public à se remettre en forme en bénéficiant d'un **accompagnement à la reprise d'une activité physique** ou simplement de pouvoir bénéficier des précieux **conseils des différents intervenants** associatifs et des éducateurs sportifs de la Ville de Nemours présents lors de cet évènement.



> SAMEDI 19 NOVEMBRE

14H : RDV SUR LE PARKING DE LA PISCINE

PROGRAMME :

Pour cette seconde édition, le programme comprend **4 ateliers** :

Marche nordique :

Adultes, tous niveaux de pratique avec Apolline MAZURECK (service des sports de la Ville de Nemours). Durée : 1h30 stade – Rochers Gréau

Balade « Sophrologie » :

Adultes tous niveaux, avec Patrick FEVRIER. Durée : 1h

Marche familiale :

Familles avec enfants à partir de 7 ans (sous la responsabilité des parents). Durée : 1h30 – Rochers Gréau

Atelier « Run Loisirs » :

Initiation à la course à pieds autour du stade à partir de 16 ans. Durée 30 à 40 minutes

Un rafraîchissement sera offert par la ville de Nemours à la fin du programme.

Tenue sportive conseillée, basket, bouteille d'eau, vêtement de pluie.

Inscrivez-vous vite aux ateliers : **sport@ville-nemours.fr**
(places limitées)