

Journée Sport Santé & Bien-être

Gratuit
sur
inscription



Dimanche 17 septembre 2017
de 9h à 16h à Cambrai

Pour participer gratuitement à cette journée - nombre de places limité à 30, prioritairement réservées aux personnes fréquentant l'ERC et aux membres de la CDB'Team - il est impératif de vous inscrire en ligne via le lien suivant :

<http://inscriptions-teve.fr/aquathlon-de-cambrai-2017>

en choisissant « Action Sport Bien-être »
ou par téléphone au 03.27.75.51.35.



Programme de la journée :

9h : accueil des participants à la capitainerie du port de Cantimpré (club de canoë-kayak de Cambrai) et constitution des groupes

9h30 : Début des activités

=> Dragon boat (groupe 1)/Vélo (groupe 2)

10h15 : Vélo (groupe 1)/Dragon boat (groupe 2)

11h : Pause goûter

11h30 : Marche ou Course à pieds (au choix)

12h : Pause déjeuner

14h : Piscine (la Liberté)

16h : Pause goûter et fin de la journée

Modalités et règlement :

- Une confirmation d'inscription à cette journée vous sera transmise par l'équipe pour valider votre participation ;
- Les goûters des 2 pauses-goûters vous seront fournis. Vous devrez par contre prévoir votre picnic du midi ;
- Des vélos (standards et/ou électriques) pourront être prêtés pour les personnes ne pouvant pas amener le leur ou n'en ayant pas (merci de nous informer si vous amenez ou pas le vôtre) ;
- Le port du casque étant obligatoire, il est impératif que chacun amène le sien ou s'en procure un ;
- Des vestiaires seront à votre disposition pour laisser vos affaires (éviter d'emporter des objets de valeur).

Matériel à prévoir :

Casque vélo, veste imperméable (au cas où), lunettes de soleil, maillot de bains, bonnet, serviette de bains, casquette...

Et votre picnic pour le midi.

Message important => Cette journée se veut conviviale et ludique, l'objectif est d'accueillir chaque personne quelque soit son niveau et ses possibilités. N'hésitez pas à vous rapprocher de Florence et/ou Emilie pour en parler.