

2^{ème} Journée Sport, Santé & Bien-être

Dimanche 03 juin 2018
de 9h à 16h
à Cambrai

GRATUIT!



Pour participer gratuitement à cette journée, le nombre de places étant limité, il est impératif de vous préinscrire, soit par mail à l'adresse : erc@asso-en-vie.org, par téléphone au **03.27.75.51.35**, en précisant vos nom, prénom et n° de téléphone ou en complétant le coupon d'inscription ci-dessous (Journée réservée aux + de 18 ans).



Nom : Prénom :

N° Tel. : __/__/__/__/__ Mail :

Participera à la journée du dimanche 3 juin de 9h à 16h à Cambrai
(coupon à remettre à l'ERC, 35 rue Gambetta à Caudry).

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

10h à 11h : Groupe1 = Dragon boat/ Groupe2 = Qi gong

11h à 12h : Groupe1 = Qi gong/ Groupe2 = dragon boat

12h à 14h : Pause déjeuner (à la prairie du bois Chenu s'il fait beau/ sinon au centre d'animation Georges Brassens)

14h à 15h : Groupe1 = Marche Guolin/ Groupe2 = Sophro

15h à 16h : Groupe1 = Sophro/ Groupe2 = Marche Guolin

Clôture de la journée autour d'un temps convivial

Modalités et règlement :

- Une confirmation d'inscription à cette journée vous sera transmise pour valider votre participation ;
- Vous devrez prévoir votre picnic pour le midi ;
- Chaque participant devra prévoir un siège pour la pratique des activités et pour la pause déjeuner, qui se feront en extérieur si le temps le permet ;
- Des vestiaires seront à votre disposition pour laisser vos affaires
- Eviter d'importer des objets de valeur.

Matériel à prévoir :

Veste imperméable (au cas où), baskets, lunettes de soleil, casquette, **un siège (chaise pliante idéalement) et votre picnic pour le midi.**

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 inscrire !