

LES PARCOURS DU

Cœur



Samedi 15 juin 2024, de 9h à 12h

PARCOURS DU CŒUR

Place de la Mairie de Saint-Junien

Réveil musculaire, 15 mn, avec **ASSJ Judo**

Départs :

9h15 Balade Zen 5 km, 2h avec **Marchà pied**

9h30 Rando 7 km, 2h avec **Par Chemins**

Activités permanentes :

De 9h à 12h Challenge du Cœur, avec **ADN**

9h45-10h, séance ASSJ Gymnastique Volontaire

10h-10h30, séance ASSJ Gym Tonic

10h30-10h45, séance ASSJ Gymnastique Volontaire

10h45-11h15, initiation Taïso avec **ASSJ Judo**

Initiation à la marche nordique avec **ADN**

Vélo d'appartement, stepper avec **ASSJ Cyclotourisme**

Prise de tension artérielle, avec **CH St-Junien**

Gestes qui sauvent avec **Protection Civile 87**

