



LA FORME POUR TOUS

MERCREDI 3 SEPTEMBRE 2025

PARC GEORGES-NOUELLE DE 10H À 17H

GRATUIT ET ACCESSIBLE À TOUS



+ D'INFOS 03 85 41 46 33





DÉCOUVERTE, FORME, BIEN-ÊTRE !

10h 12h



Balade Sport-santé et gourmande

➤ Départ échelonné toutes les 15 minutes (sur inscription pour les groupes)
Marche accessible à tous autour du parc, enrichie par des pauses actives finissant par une dégustation apéritive santé

10h 17h

Stands d'information sur les offres Sport-santé du territoire avec les partenaires :

➤ Documentation sur les bienfaits de l'activité physique, présentation des associations Sport Santé et des aides possibles à la reprise d'une activité

Ateliers découvertes pour petits et grands :

- Défi forme sur des appareils cardio
- Slackline autour des arbres
- Jeux de motricité
- Espace vélos/mobilité
- kart à pédales
- Mur d'escalade
- Découverte relaxation
- Gym Sport Santé (activité ludique, douce qui peut se pratiquer assis)
- Yoga sur chaise
- Le jardin pour garder la forme (conseils et astuces)



Atelier alimentation/santé :



- Information, dégustations, jeux
- Vélo smoothie
- Test de glycémie et information sur le diabète

