

Les parcours du Cœur



samedi **23 mars** 2019

10h/17h > PArc des Rives de l'Ad

Venez découvrir ou pratiquer une activité physique, seul ou en famille* !
Un événement solidaire et accessible à tous !



GRATUIT
inscription
sur place

Nos partenaires



*Accompagnement obligatoire pour les mineurs

Conception : Mairie de Gravelines - 2019

Bouger ensemble et apprendre les bonnes habitudes d'hygiène de vie...
pour prendre soin de son cœur !

Programme de la journée

9h30 Inauguration des Parcours du Cœur 2019

10h Course à pied (parcours de 5km et 9km)

Trail (parcours de 5km et 10km, 12 ans minimum)

Gym bien-être

> 1h de gymnastique douce

10h15 Randonnée biodiversité

> découverte de la faune et de la flore qui nous entourent

10h30 Marche nordique (parcours de 4km et 8km)

Rallye poussettes (parcours de 4km)

> réservé aux poussettes !

10h45 Initiation dériveur/planche à voile

Avifit

> 1h d'aviron indoor rythmé et collectif

11h Marche active familiale

> marche ponctuée d'exercices fitness

Initiation au stand up paddle*

14h Parcours de vélo/vélopousseur*/handibike

(parcours de 15km)

Vélo kids (initiation pour les 3/6 ans)

Cardiosculpt

> 1h de fitness énergique

14h30 Pirogue polynésienne

> embarcation stable et collective, adaptée à tous

Randonnée (parcours de 5km et 10km)

15h Gymnastique cognitive

> coordination et gymnastique

15h30 Initiation aviron

Une collation équilibrée toute la journée !
venez découvrir de nouveaux aliments bons pour la santé !

Des stands de rencontres santé : diététique, hygiène de vie, etc.
Et pour les plus jeunes, un espace motricité et un coin détente !

Chaque parcours est encadré par une association gravelinoise :
merci à elles pour leur engagement !

*Activités soumises à réservation :

03 28 23 59 20 ou sante.gravelines@gmail.com