



SENTEZ-VOUS SPORT SANTÉ VOUS BIEN

Dimanche 11 sept. 2011
Le matin de 10 h à 12 h

Base de loisirs & base nautique du Ter
Boulevard Emile Guillerot - LORIENT

Envie de bouger ?
venez découvrir
gratuit et ouvert à tous

Pour les activités nautiques,
consignes adressées au public :

- > port du gilet de sauvetage obligatoire (fourni par l'organisation)
- > public accueilli à partir de 6 ans
- > les mineurs doivent être obligatoirement accompagnés par un adulte
- > savoir nager ou être à l'aise avec une brassière de sauvetage
- > équipement : chaussures fermées légères, vêtements de rechange, maillot de bain, serviette, casquette, crème solaire

Aviron

Body karaté

Canoë-kayak

Gymnastique volontaire
atelier équilibre,
évaluation de la forme

Handisports

Marche d'orientation

Marche nordique

Marche athlétique
et Renfort musculaire

Qi-gong

Tai-chi

Yoga

Stand
d'information
« sport-santé »