

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

WEEK END MOVE

Du 1er au 2 juin
Le Gué Bourdon Ingrannes (45)

<https://inscriptions.ufolep.org/we-af-move-2019/>

Fédération sportive de
la ligue de
l'enseignement
un avenir pour l'éducation populaire

WEEK AND MOVE

L'évènement UFOLEP dédié aux activités de la forme et du bien-être

PROGRAMME SAMEDI		PROGRAMME DIMANCHE	
13h - 13h30	Accueil	9h-9h30	Réveil musculaire
13h30 - 14h15	Quizz ouverture	9h30-10h30	#1 Posture
14h30 - 15h30	1# la musique pour bouger	10h30-11h30	# 2 : Swiss ball
15h30-16h30	2# Relaxation	11h30-12h30	Conférence santé
16h30-17h30	1# Echanges de pratique	12h30-13h30	Déjeuner
17h30-18h30	2# Préserver son capital santé	13h30-14h30	1# Pilates
18h30-21h30	Diner	14h30-15h30	2# Yoga Santé
21h30-23h00	Marche Nocturne	15h30-16h00	Bilan

NOS PARTENAIRES



INFOS ET CONTACTS

Inscrivez-vous uniquement en ligne sur <https://inscriptions.ufolep.org/we-af-move-2019/>

Comité Régional UFOLEP Centre Val de Loire - Adélaïde GODARD

email : a.godard@ufolep.org - tél : 02 38 54 02 00

