

*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

