



Le Sport  
donne  
des

*Elles*

**DIM 12 MARS 2023 - PARC DU COLOSSE**

# LE PROGRAMME

Dimanche 12 mars 2023

Parc du Colosse

HEURES	ACTIVITÉS	INTERVENANTS
6h30 - 7h00	* Accueil du public * Inscriptions * Ravitaillement	Direction des Sports
7h00 - 7h30	* Réveil musculaire en musique	DDS (Eric Wong)
7h30 - 11h30	* Randonnée / Marche : circuit 1 (grand) : 18,5 km en 4h10 mn. Arrivée : 11h40 circuit 2 (moyen) : 9,5 km en 2h23 Arrivée : 10h00	ETAPS / Encadrants / DDS
8h30 - 15h30	Ateliers : Bien-être, santé, maquillage, activités socioculturelles, quiz, Krav-Maga	CCAS - Centre Sociaux - Associations : OPAL, Femmes Solid'air, Encol vers soi, Allons Pren Dioré en Main
12h00 - 14h00	Pause déjeuner	
14h00 - 15h30	Scène libre (chant, karaoké, poésie, radio crochet...)	Associations, public...
15h30 - 16h30	Zumba Géante	DDS (Eric Wong)
16h30 - 17h30	Plateau Musical	Kenaëlle - Mickaël Pouvin