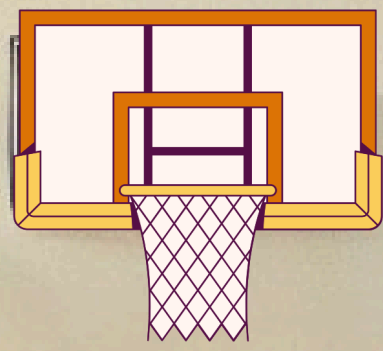


SPORT SANTE BIEN ETRE

GRATUIT ET OUVERT À TOUS
PETITS ET GRANDS



JEU BOUGE AUTREMENT



10H - 17H **DIMANCHE 16 MARS 2025**
COMPLEXE SPORTIF « YVES DU MANOIR »
10 RUE ST ENIGUET SAINT CAST LE GUILDO 22380

■ STANDS DE
DECOUVERTES
PRATIQUES SPORT
SANTE et BIEN
ETRE

■ CONFERENCE -
TABLE RONDE
■ DEMONSTRATION
FOOT EN MARCHANT

 RESTAURATION
SUR PLACE



07.67.93.35.33

PROGRAMMATION



07.86.15.08.56

JEU BOUGE AUTREMENT

programmation

DE 10H À 17H

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS
OU D'AJUSTEMENTS

Matin

10H-11H

MARCHE NORDIQUE*
Par Agez Mathieu

10H-11H

YOGA DU RIRE*
Par Sophia Bouchallouf

12H-12H30

YOGA*
Par Patricia Renouard

12H30-13H

DANSE BRETONNE*
Par le Cercle des Embruns

Après midi

13H30-14H

RENFORCEMENT SPORT SANTE*
par la maison sport santé Ufolep 22 de Dinan

14H-15H

RANDO BOTANIQUE*
par Katia Harabasz

14H-14H30

SOPHROLOGIE YOGA*
Par Marie Dupont

14H30-15H

QI QONG*
Par Cécile Beauducel

14H30-15H

RANDONNÉE SANTÉ
Randonnée Castine

15H-16H

FOOT EN MARCHANT*
Par Dinan Lehon FC

15H30-16H

PILATES-DANSE*
Par Doriane Demeurant

*INITIATIONS DES ACTIVITÉS SANS INSCRIPTION

Temps forts



RESTAURATION
SUR PLACE



07.67.93.35.33

11H-12H

**CONFÉRENCE
DOCTEUR PRADO
MÉDECIN DU SPORT
ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE**

12H-12H30

**DEMONSTRATION
DANSE BRETONNE**

13H30-14H30

**DEMONSTRATION
FOOT EN
MARCHANT**

15H-16H

TABLE RONDE
"BOUGER AVEC
PLAISIR, BIEN ÊTRE
ET SANTÉ"

DIMANCHE 16 MARS 2025

