

# LES ENJAMBÉES VITAFÉDÉ 31



**DIMANCHE  
26**

**AVRIL 2020**

**DE 8H30 À 17H30**

**LAC DE LABEGE**

**(31)**



**DES CADEAUX POUR TOUS LES PARTICIPANTS !!  
PRIX SPECIAL AU CLUB QUI AMENE LE PLUS DE PRATIQUANTS !!**

6 activités au choix proposées tout au long de la journée .  
Ouvert à tous, enfants acceptés à partir de 12 ans à condition qu'ils suivent  
l'activité avec leurs parents.

Inscriptions et choix des activités auprès de votre **CLUB VITAFÉDÉ**

Les animaux ne sont pas admis.

PROGRAMME

**8h : Accueil**

9h : échauffement

**9h30 - 10h30 ou 10h45 - 12h**

**CROSS  
TRAINING**

**URBAN  
TRAINING**

**MARCHE  
NORDIQUE  
6KMS**

**MARCHE  
ACTIVE**

**BUNGY  
PUMP**

**9h30 - 12h**

RENSEIGNEMENTS  
Laurence LALOO  
05 62 24 19 23

**RANDO  
10 KMS**

**MARCHE  
NORDIQUE  
12 KMS**

**12h - 14h15**

Etirements collectifs  
Pique-nique tiré du sac  
Echauffement collectif

**14h30 - 15h30 ou 15h45-16h45**

**CROSS  
TRAINING**

**URBAN  
TRAINING**

**MARCHE  
NORDIQUE  
6KMS**

**MARCHE  
ACTIVE**

**BUNGY  
PUMP**

**14h30-16h45**

**RANDO  
9 KMS**

**MARCHE  
NORDIQUE  
12 KMS**

**17h : fin des activités - étirements**