



Osons LE SPORT!

LE SPORT POUR TOUS ET PARTOUT



Belvèze du Razès



Vendredi 30 octobre



De 14h à 18h



Salle des fêtes



Balade Vélo

Balade Pédestre

Judo : gérer son équilibre



maison des jeunes et de la culture

FDVA
FONDS POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE



CDOS

PROGRAMME JOURNEE OSONS LE SPORT

Vendredi 30 octobre

PUBLICS CIBLES: Jeunes et Séniors souhaitant découvrir de nouvelles pratiques d'activité physique conviviales, proposées sur la commune.

Lieu de rendez-vous: parvis de la salle des fêtes

Programme détaillé

- 14h00 à 16h45 accueil des participants
- 14h15 : *public sénior* Balade pédestre 3km autour de Belvèze
- 14h15 à 16h00: *public sénior* Balade vélo route et chemins (VAE, VTC, Gravel, ...) 15 à 20 km selon niveau des participants
- 14h30 à 17h00 *public sénior* Judo : la gestion de son équilibre au quotidien et la prévention des chutes
- À partir de 16h15 *publics jeunes et sénior* ; école de vélo ; plateau de maniabilité ludique, maîtrise de son vélo, les bonnes attitudes sur les routes et les chemins
- 17h15 à 17h45 présentation des clubs et sections, échanges avec les participants autour d'un pot convivial