

LES BALLEES ROSES

Au profit de la lutte contre le cancer du sein

1 DON = 1 SOUTIEN

SAMEDI 10 OCTOBRE 2020

De **09h00** à **12h30**

au Comité Départemental de tennis de la Charente
à St Yrieix-sur-Charente

De nombreuses activités :

Tennis, Marche nordique, Randonnée, Gym pilate ...

Pensez au dépistage !

Les bienfaits du sport contre le cancer du sein

OUVERT À TOUTES ET À TOUS



**COMITÉ
CHARENTE**



LES BALLEES ROSES

*Au profit de la lutte contre le cancer du sein
Nous vous remercions de votre participation et de votre don.*

PROGRAMME

9h Autour d'un café.

9h30 Échauffement musical et physique pour tous.

10h Pratique des Activités :

Tennis

Marche nordique

Randonnée

Gym pilate

Comité Départemental de Tennis

⇒ Animation et découverte de la pratique du tennis, double dames.

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine

- ⇒ Atelier prévention,
- ⇒ Animation autour des clés du sommeil.

Association A.S.PRO.S

⇒ Stand de promotion de ses actions de prévention et arbre à paroles pour recueillir le ressenti des participants autour de la thématique « la résilience ».

Association Sport pour Tous 16

⇒ Marche Nordique autour du Plan d'eau avec bienfaits de la pratique régulière d'activités sportives pour tous.

Gym pilate

⇒ Sport et bien être, entretien et expression.

Frédéric Araudet, Pharmacien

⇒ Conseils médicalisés au quotidien.

Isabelle Julliard

⇒ Créer votre protocole challenge : 8 clés pour être acteur de votre vie.