

## PROGRAMME DU 03 JUILLET 2021

PROGRAMME DU 03 JUILLET 2021					
	Salle Henri de Régis Chemin du Sallet	Stade de LIRAC Chemin du Four à ChauX			Plein Air Point de R.D.V. : Stade
MATIN	Accueil : 9h00 - 9h30				
	PSC1 (à partir de 10 ans) : 9h30 - 11h45 (Amandine - Association Éducation Sport et Secourisme)	Taekwondo : 9h30 - 10h00 (Magali - Mudokwan)	Sophrologie : 9h30 - 9h45 (Monique - FORMA-CULTURE ET SARC)	Stand "Sophrologie" et "Réflexologie Tissulaire" : Le matin (Monique - FORMA-CULTURE ET SARC)	Marche Nordique (initiation + parcours) : 9h30 - 11h00 (Sandrine - Lirac Sport Détente)
		Yoga : 10h30 - 11h30 (Laetitia)	Prévention des chutes (tests et ateliers) : 10h00 - 10h15 (Dominique - Sports pour Tous)	Stand "Prévention des chutes" : Toute la journée (Dominique - Sports pour Tous)	
	Atelier Nutrition : Toute la journée (Emmy - Diététicienne - LIRAC)	Prévention des problèmes liés au sport : Toute la journée (Centre Médical - LIRAC)	Évaluation de la condition physique : Toute la journée		
Présence de la Fédération Départemental des Diabétiques : Toute la journée			Stretching 11h30 - 12h00		
REPAS TIRÉ DU SAC : 12h00 - 13h30					
APRES-MIDI	PSC1 (à partir de 10 ans) : 13h30 - 17h30 (Amandine - Association Éducation Sport et Secourisme)	Karaté : 13h30 - 15h00 (Monique - FORMA-CULTURE ET SARC)	Équilibre : 13h30 - 14h15 (Christine - G'DES Club)	Jeux d'enfants : 13h45 - 15h30	
		Circuit training : 15h45 - 16h30 (Monique - FORMA-CULTURE ET SARC - Mickaël - DANCE-ALL-LIFE)	Pilates : 14h45 - 15h30 (Solène - Sports pour Tous)	Parcours Motricité Enfants : Toute la journée	
		Activités autour des Sports sur Cible : Toute la journée (Nimes Sport Santé)	Présence de la Maison Sport Santé : Toute la journée (Nimes Sport Santé)		

## PROGRAMME DU 04 JUILLET 2021

PROGRAMME DU 04 JUILLET 2021					
	Salle Henri de Régis Chemin du Sallet	Stade de LIRAC Chemin du Four à ChauX			Plein Air Point de R.D.V. : Stade
MATIN	Accueil : 9h00 - 9h30				
	PSC1 (à partir de 10 ans) : 9h30 - 11h45 (Amandine - Association Éducation Sport et Secourisme)	L. I. A. : 9h30 - 10h15 (Mickaël - DANCE-ALL-LIFE)	Atelier Sénior PLUS (sport sur chaise) : 9h30 - 10h15 (Christine - G'DES Club)	Atelier Nutrition : Toute la journée (Emmy - Nutritioniste - LIRAC)	Randonnée et Visite de la Sainte Baume : 9h30 - 11h30 (Cécile - Sport Cèze)
		Qi Gong : 10h30 - 11h15 (Michel - Créer son bien-être)	Prévention des chutes (tests et ateliers) : 10h00 - 10h15 (Dominique - Sports pour Tous)	Prévention des problèmes liés au sport : Toute la journée (Centre Médical - LIRAC)	
	Stretching 11h30 - 12h00				
REPAS TIRÉ DU SAC : 12h00 - 13h30					
APRES-MIDI	PSC1 (à partir de 10 ans) : 13h30 - 17h30 (Amandine - Association Éducation Sport et Secourisme)	LINE DANCE : 13h30 - 14h15 (Dominique - Sports pour Tous)		Activités d'enfants : Toute l'après - midi	
		Tai Chi : 14h30 - 15h30 (Michel - Créer son bien-être)	Zumba Kids ® : 15h00 - 15h45 (Mickaël - DANCE-ALL-LIFE)	Évaluation de la condition physique : Toute la journée	
		Zumba® : 16h00 - 17h00 (Mickaël - DANCE-ALL-LIFE et Nadège - Shake It)			