

# DEROULE DE L'APRES-MIDI PLEIN AIR

## SAMEDI 13 OCTOBRE de 13 h 30 à 17 h 30

**13 h 30** : accueil du public

**14 h 00** : démonstration Fitness baguette - activité Coaching Bien-Etre – durée 20 mn

**14 h 25** : démonstration Krav Maga – activité Coaching Bien-Etre : durée 20 mn

**14 h 55** : démonstration Hit par Val fit – durée 20 mn

**15 h 20** : démonstration de Pilates par Val fit – durée 20 mn

**15 h 30** : démonstration de Pilates – activité Coaching Bien-Etre - durée 20 mn

**16 h 00** : démonstration de Fitness doux – activité Coaching Bien-Etre - durée 20 mn

**16 h 30** : Discours de Monsieur le Maire & partage des brioches en présence des bénévoles de la Chrysalide

**17 h 00** : Démonstration de Zumba par For Fit - durée 20 à 25 mn

### **ATELIERS et DEMONSTRATIONS tout au long de l'après midi**

- Initiation et découverte de la danse du Longo (danse d'énergie et de bien être) par l'association Respir'art – Anaïs Onno
- Access Bars, sophrologie, méditation par l'association Zen en Action – Sylvie Cavallini
- Démonstration Drawing (peinture sur vêtements) par Kwyn
- Exposition « A vos marques, bougez, santé » par les Petits Débrouillards
- Atelier « Do In » postural énergétique par l'association VIBRE