



LES PARCOURS DU *Cœur*



**SAMEDI
20 MAI 2023**

► De 14 h à 17 h
► Départ salle des fêtes
de **Verneuil-sur-Avre**

ENEZ MARCHER, COURIR ou PÉDALER

- Courses à pied 10 km et 5 km
- Marche guidée
« Découverte du patrimoine »
- Marche sportive 10 km
- Parcours vélo: 20 km et 15 km
- Stands de prévention: santé,
premiers secours, dépistage des cancers, ...
- Tombola: de nombreux lots

OUVERT À TOUS

GRATUIT

VERNEUIL D'AVRE ET D'ITON



www.fedecardio.org

LES PARCOURS DU

Cœur



VERNEUIL D'AVRE ET D'ITON



PROGRAMME

14 h

Inscriptions salle des fêtes de Verneuil-sur-Avre

- 2 courses à pied : course (5 km) et course (10 km)
- 2 marches : Marche guidée "Découverte de la Ville" encadrée par l'Office de tourisme
Marche sportive (10 km)
- 2 parcours vélo : 20 km et 15 km

14 h 30

Départ des marches, des courses à pied et des parcours vélo

De 14 h à 17 h

Animations à la salle des fêtes de Verneuil-sur-Avre

- Initiation aux gestes de premiers secours
- Stands de prévention, dépistage des cancers et nutrition
- Sport sur ordonnance
- Démonstrations de différentes danses : salsa, zumba, modern jazz, street jazz...
- Course de rameurs
- Cours de fitness et renforcement musculaire
- Cours de baby-gym dès 3 ans

17 h

Tirage au sort de la tombola et distribution de boissons, de fruits et d'objets publicitaires.

Clôture des parcours du cœur par un Flash mob et verre de l'amitié.

UN GRAND MERCI
À TOUS NOS PARTENAIRES

