

# LES PARCOURS DU

# Cœur



VERNEUIL D'AVRE ET D'ITON



**13h30**

## Inscriptions au Silo de Verneuil-sur-Avre

- **3 Urban Trail** : 3 km Duo Parent-Enfant, 3 km enfants et 7 km adultes avec l'Equipe défi Joëlette de Conches.
- **3 marches** :
  - Marche guidée « Découverte du Patrimoine » 4 km.
  - Marche plaisir - 3 km et challenge intergénérationnel.
  - Randonnée pédestre - 9,5 km.
- **2 parcours vélos** : 19 km et 27 km.

**14h30**

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

De **14h00**  
à **17h00**

## Animations au Silo de Verneuil-sur-Avre

- Initiations aux gestes de premiers secours, défibrillateur, etc.
- Hyrox : un parcours ludique mêlant cardio et renforcement musculaire, accessible à tous et à son rythme.
- Pumptrack : initiations et démonstrations.

## De nombreux défis vous attendent !

**Venez bouger, vous amuser et participer à de nombreuses activités ludiques pour la promotion des bienfaits de l'activité physique pour tous et à tous âges pour prendre soin de votre cœur !**

**17h00**

## Tirage au sort de la tombola, distribution de boissons et de fruits

UN GRAND MERCI  
À TOUS NOS  
PARTENAIRES



NORMANDIE  
SUD Eure

