

MARCHONS SOLIDAIRES

PROGRAMME

**Dimanche 1er octobre dès 8h00,
à la forêt de Bouconne**

Marches caritatives,

5 parcours adaptés
à tous (botanique,
sportif, famille,
débutant et nordique)

*Sans oublier les ateliers
bien-être, les animations et
les nombreux lots mis en jeu*



**Depuis plus de 20 ans, Mutaero fait la promotion de l'activité physique au profit d'associations.
Venez marcher pour nous aider à soutenir nos associations partenaires !**

INSCRIPTION

Possibilité 1 : Scanner le QR code ci-dessous :	Possibilité 2 : Vous êtes adhérent d'un club ou d'une maison sport santé	Possibilité 3 : Inscription par courriel
	Contactez votre bureau afin de planifier un rendez-vous avec le chargé d'animation partenariat Mutaero. Pour finaliser votre participation sur le <u>site Hello Asso</u>, merci de vous munir de votre carte bancaire. Contact : Mr TURPIN Johan 06 42 65 05 67	Envoyer un mail à l'adresse prevention-sante@mutaero.net pour recevoir le lien Hello Asso et sa procédure jusqu'à sa validation.

PROGRAMME

- ❖ **Accueil** à partir de 8h00 : remise des badges, rappel du programme et échauffement
- ❖ **Préparation à la marche** : échauffements musculaires (15minutes avant chaque départ)
- ❖ **Parcours :**

Bracelet ROUGE : 1^{er} départ marche : 9h30 marcheurs confirmés (**boucle 11,5 kms**)

Bracelet VERT : 2^{ème} départ marche : 10h00 marche nordique confirmés (**boucle 7,5 kms**)

Bracelet BLANC : 3^{ème} départ marche : 10h30 sentier bien balisé grand public (**boucle de 3,06 kms**)

Bracelet BLEU : Démonstration marche nordique : 11h00 (initiation pour les débutants)

Pause déjeuner tirée du sac et/ou food-truck (spécialités réunionnaises) 12h00 à 14h00

Bracelet BLEU : 4^{ème} départ marche : 14h00 marche nordique, groupe des débutants (**boucle 2 kms**)

Bracelet JAUNE : 5^{ème} départ marche : 14h15 parcours famille : sentier de l'écologie, découverte faune et flore

- ❖ **Récupération à la marche** : étirements musculaires et collation offerte
- ❖ **Ouverture des stands bien-être** : 14h00 - 16h30 : Sophrologie, réflexologie, yoga, self-défense, aromathérapie, mon bassin Cryo, l'opticien qui bouge, socio-esthétique, initiation art thérapie, ostéopathie, new team médical, diététique.
- ❖ **Découverte de la danse thérapeutique** : de 16h00 à 17h00
- ❖ **Tombola à 17h00** : **Nombreux lots de valeur à gagner !** 1 nuit pour 2 à hôtel Palladia, 1 repas pour 2 au domaine du Château de Drudas et séances simulateur de vols avec Aviasim
- ❖ **Remise des chèques aux associations** à 17h30

