

FÊTE DU SPORT #MELUN

BOUGER ENSEMBLE!

JOURNÉE SPORTIVE EN FAMILLE

06 JUIN PROGRAMME

9h-13h

PARCOURS SPORTIFS*
▷ COMPLEXE SPORTIF

14h-18h

VILLAGE SPORT-SANTÉ
▷ STADE ROBERT SCHUMAN



*PARCOURS SUR INSCRIPTION
ANIMATIONS GRATUITES ET OUVERTES À TOUS

+ D'INFOS : 01 64 52 74 50
SPORTS@VILLE-MELUN.FR



agence nationale
de la cohésion
des territoires



9h-13h

PARCOURS SPORTIFS*

***SUR INSCRIPTION**

PARCOURS SPORTIF DÉBUTANTS

Courses, modules de musculation, obstacles.

Qui : personnes novices ou ne pratiquant pas (ou peu) la musculation

Âge : à partir de 12 ans

Durée : 1h

Départs : entre 10h et 11h

CROSS TRAINING CONFIRMÉS

Modules de musculation, obstacles.

Qui : personnes pratiquant la musculation de façon régulière et présentant une bonne condition physique

Âge : à partir de 16 ans

Durée : 2h

Départs : 10h, fin 12h

Places : 80 participants maximum

PARCOURS SPORTIF « ENFANTS »

Ateliers sportifs, courses.

Âge : de 6 à 12 ans

14h-18h

VILLAGES SPORT-SANTÉ**

****SANS INSCRIPTION**

EN CONTINU :

- > ateliers et initiations sport, santé, bien-être et prévention
- > atelier 1ers secours et parcours du jeune sapeur-pompier

14h : Ouverture des villages d'animations (sport, santé/ bien-être).

14h15 : Echauffement en musique

14h30 : Lancement du parcours fun (marche et franchissement obstacles)

14h45 : Démonstrations Zumba, Capoeira, Hip-hop

15h : Lancement du défi Foot cible

17h30 : Résultats du défi du million de pas et tirage au sort des participants

18h : Fermeture des villages

Ambiance musicale, buvette, foodtruck.

**RETROUVEZ LE PROGRAMME
COMPLET SUR MELUN.FR**

