



# JOURNÉE RÉGIONALE FORME & SAVEURS 2021

CNVFILLM FF1



Venez partager des activités sportives autour de l'Athlé Forme Santé



Le 9 octobre 2021

CNVFILLM FF1

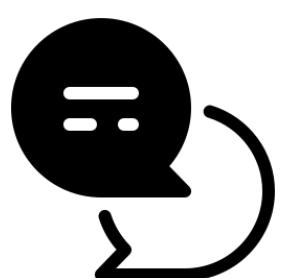


Aux Caves de la Mignonne à Sancerre

**PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE**

# JOURNÉE RÉGIONALE FORME & SAVEURS 2021

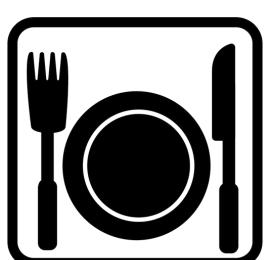
15 €  
par  
personne



**10h00 : Accueil aux Caves de la Mignonne  
à Sancerre**



**10h30 - 12h30 : Départ de la marche nordique**  
Parcours de 5km / 8km / 10km



**12h30 - 14h00 : Apéritif / restauration sur place et  
dégustation de produits locaux**

*Menu : coq au vin, gratin dauphinois, tartelette, café, vin*



**14h15 - 14h30 : Échauffement collectif**

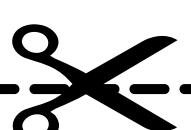


**14h30 : Activités Forme Santé**

2 ateliers de 45 min encadrés par des coachs sportifs,  
à choisir parmi :

★ Niveau d'intensité

- Renforcement musculaire ★★
- Athlé Fit ★★★
- Pilates ★
- Nordic'Fit ★★



## BULLETIN D'INSCRIPTION

**Journée Régionale Forme & Saveurs 2021 aux Caves de la Mignonne à Sancerre**

*Réponse avant le 30 septembre 2021*

**PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE**

NOM .....

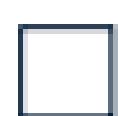
PRÉNOM .....

CLUB .....

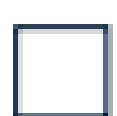
N° LICENCE .....

**CHOIX ACTIVITÉS FORME SANTE** : possibilité de faire 2 activités (2 x 45').

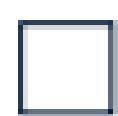
Merci de choisir 3 activités dans la liste ci-dessous en indiquant dans les cases votre  
ordre de priorité/préférence (1-2-3) :



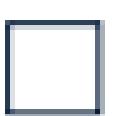
Renforcement musculaire



Pilates



Athlé Fit



Nordic'Fit

**Bulletin d'inscription + règlement (15 € / personne)**

**à rendre par courrier auprès de la Ligue Centre-Val de Loire d'Athlétisme (1240 Rue de la Bergeresse, 45160 Olivet) avant le 30 septembre 2021**