

*Crédit photo : Tourisme
Grand Sancerrois*



Crédit photo : Pierre Mérat

JOURNÉE RÉGIONALE FORME & SAVEURS 2021

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



Crédit photo : Y. Kellermann

Aux Caves de la Mignonne à
Sancerre

PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE



Crédit photo : Doudax

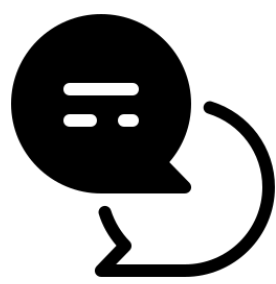
Le 9 octobre 2021



Crédit photo : Médiathèque FFA

JOURNÉE RÉGIONALE FORME & SAVEURS 2021

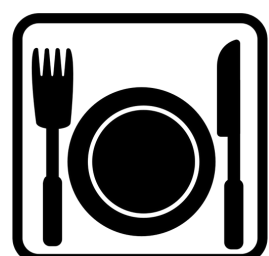
15 €
par
personne



**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**