



Repéré pour vous

Un vendredi de Sport pour tous au parc paysager



| PHOTO : ARCHIVES OUEST-FRANCE

La Fédération française sports pour tous et ses comités régionaux organisent un premier Road tour. Un camion et des animateurs parcourent la France et sensibilisent sur les bienfaits de la pratique sportive à travers de multiples activités. Il fera escale à Saint-Nazaire, vendredi 3 septembre, de 10 h à 18 h, au parc paysager, face à la Soucoupe.

Programme : 10 h, gym entretien ; 10 h 45, stretching ; 11 h 30, Taiji Qi Gong ; 12 h, bodyball ; 14 h, marche nordique ; 14 h, balade à vélo ; 14 h, gym douce ; 14 h 45, zumba ; 15 h 30, relaxation ; 16 h, zumba enfants ;

16 h, course orientation énigmes. Animations permanentes : test condition physique, parcours motricité vélo, speedball, speedminton, indyka et jeux de ballon.

Enfants, adultes, seniors, personnes en situation de handicap ou souffrant d'une maladie chronique peuvent s'initier et découvrir en libre accès de nombreuses pratiques sportives.

Vendredi 3 septembre, à partir de 10 h, parc paysager, gratuit, passe sanitaire et masque obligatoires (sauf mineurs).