

**À VOTRE SANTÉ,
PRÊTS ? BOUGEZ !**

**9 OCTOBRE
2022**

Salle polyvalente du Plateau • CAYRES

FICHE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE

(possibilité d'INSCRIPTION SUR PLACE à partir de 8h)

7 € adulte - 3 € enfant de moins de 12 ans (ravitaillement sur les parcours)

Nom : Prénom :

Portable : Adulte

Mail : Enfant (- 12 ans)

Départ possible toute la journée de 9h jusqu'à 16h (dernier départ)

PARCOURS RANDO pour la MARCHÉ NATIONALE POUR LA VUE.

"Aidez la recherche médicale sur les maladies de la vue"

Inscriptions reversées à l'antenne du Puy.

Coordonnées : Maire-Claude GERBAL 06 33 02 42 33 - Site internet : marchepourlavue.fr

Vente de
T-shirt
6€

PARCOURS 9 km

PARCOURS 13 km

AUTRES PARCOURS

pour MONTPLAISIR : programme spécifique santé (GSA⁽¹⁾ - GAC⁽²⁾)

PARCOURS VTT 10 km

PARCOURS VTT 14 km

PARCOURS RANDO 25 km

PARCOURS VTT 25 km

(dernier départ 10h)

(dernier départ 16h)

PARCOURS VTT 41 km

(dernier départ 15h)

(1) Gym Santé Adapté (pathologie chronique)

(2) Gym Après Cancer

À renvoyer avec votre règlement par chèque à l'ordre de Association Montplaisir Sport & Santé
Hôtel interconsulaire - 16, boulevard Bertrand - 43000 LE PUY-EN-VELAY

› **Atelier des gestes qui sauvent**

10h30

14h

› **Massages assis**

Matin

Après-midi

› **Atelier diététique**

Conseils et recettes maison (taux énergétiques) de 10h à 16h

› **Atelier "vérifiez votre vision"** avec la grille d'AMSNER

› **Atelier Club Cœur et Santé**

Questionnaire santé à remplir (lot de participation en échange)

› **Location VTT** à réserver à l'avance auprès de Stations Bee's (Brives-Charensac)

04 71 07 89 84 ou lepuyenvelay@stationsbees.com

Rendez-vous
à la salle
polyvalente

COVID-19

Journée organisée dans le respect du protocole sanitaire en vigueur et demandé par les autorités de santé. L'inscription sous entend l'acceptation des mesures mises en place.