

AU PROGRAMME :

9h30

Accueil & petit-déjeuner

10h

Initiation à l'Aikido, Aikiself,
Aikifit Santé et Ludoken

Prévention des maladies cardiaques

12h

Apéro convivial
Pique-nique tiré du sac

14h

Intervenante
"Sud Rhône Environnement"

14h30

Marche citoyenne

16h

Fin de journée