

DIMANCHE 08 SEPTEMBRE 2024

JOURNÉE SPORT EN FAMILLE*

Espace Bel Air - Miniac-Morvan

AU PROGRAMME



Départ des différentes activités :

- **Dès 08h30** : Rando cyclo de 35 ou 85 km.
- **09H00** : Rando VTT de 25 ou 42 km*.
- **09H15** : Échauffement musical (rando, jogging).
- **09h30** : Rando pédestre de 10 km*.
- **09h30** : Jogging de 5 ou 10 km*.
- **09h45** : Rando nature de 5 km*.
- **10h00** : Rando familiale cyclo de 20 km*.
- **10h00** : Initiation à la Boxe.

*Rando encadrée, horaire de départ fixe.



Dès 12h00 : Pot de l'amitié offert aux participants. Venez avec votre pique-nique, un barbecue sera à votre disposition !

Dès 14h15 : Activités pour tous !

Jeux « Intervilles » intergénérationnels par équipe de 6 à 8 personnes.



VIVEZ LE SPORT !



INSCRIPTIONS GRATUITES (EN LIGNE DE PRÉFÉRENCE OU SUR PLACE)

sur le site www.osmr35.fr ou contactez vos organisateurs

Alain 06 78 51 75 03, Christian 06 07 64 49 31 ou Raoul 06 63 23 41 51.



Suivez-nous !
Office des Sports
Mesnil et Rance

PARTENAIRE
TECHNIQUE :



Ille & Vilaine
LE DEPARTEMENT



MINIAC-MORVAN



OSMR
OFFICE DES SPORTS MESNIL & RANCE