

# 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](http://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.

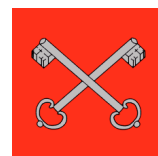


Suivez-nous !  
Office des Sports  
Mesnil et Rance

PARTENAIRE  
TECHNIQUE :



Ille & Vilaine  
LE DEPARTEMENT



MINIAC-MORVAN



OSMR  
OFFICE DES SPORTS MESNIL & RANCE