

Le matin:

> Un parcours Allure libre facile de 8km400, chacun son rythme!

L'après-midi:

> Deux parcours de marche, praticables par tous, petit circuit 4km100 ou grand circuit 8km200 avec arrêts.

RÉGLEMENT

Journée ouverte à tous et toutes!

Collation offerte à tous les participants à la Salle des Fêtes, à la fin des parcours

PARCOURS ALLURE LIBRE (8KM400)

Nom / Prénom:

Nombre de personnes accompagnant:

PETITE MARCHÉ (4KM100)

Nom / Prénom:

Nombre de personnes accompagnant:

GRANDE MARCHÉ (8KM200)

Nom / Prénom:

Nombre de personnes accompagnant:

> En l'absence de circuit chronométré, le certificat médical n'est pas obligatoire

> Une participation forfaitaire de **6€** (à régler sur place) est demandée pour participer aux marches ainsi que pour le parcours Allure libre. Les bénéfices sont reversés intégralement à la Ligue contre le Cancer.

> Tous concernés, voilà une occasion de venir partager un moment convivial et festif en famille et entre amis!!

Renseignements et informations
Facebook: [octobreroseverdun](https://www.facebook.com/octobreroseverdun)



Conception Izzipub - Crédits images Google images - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

ON SEIN'VESTIT

OCTOBRE ROSE

SAMEDI

13 OCTOBRE 2018

RDV Salle des Fêtes
de Bras 5 / Meuse

Parcours allure libre, c'est....



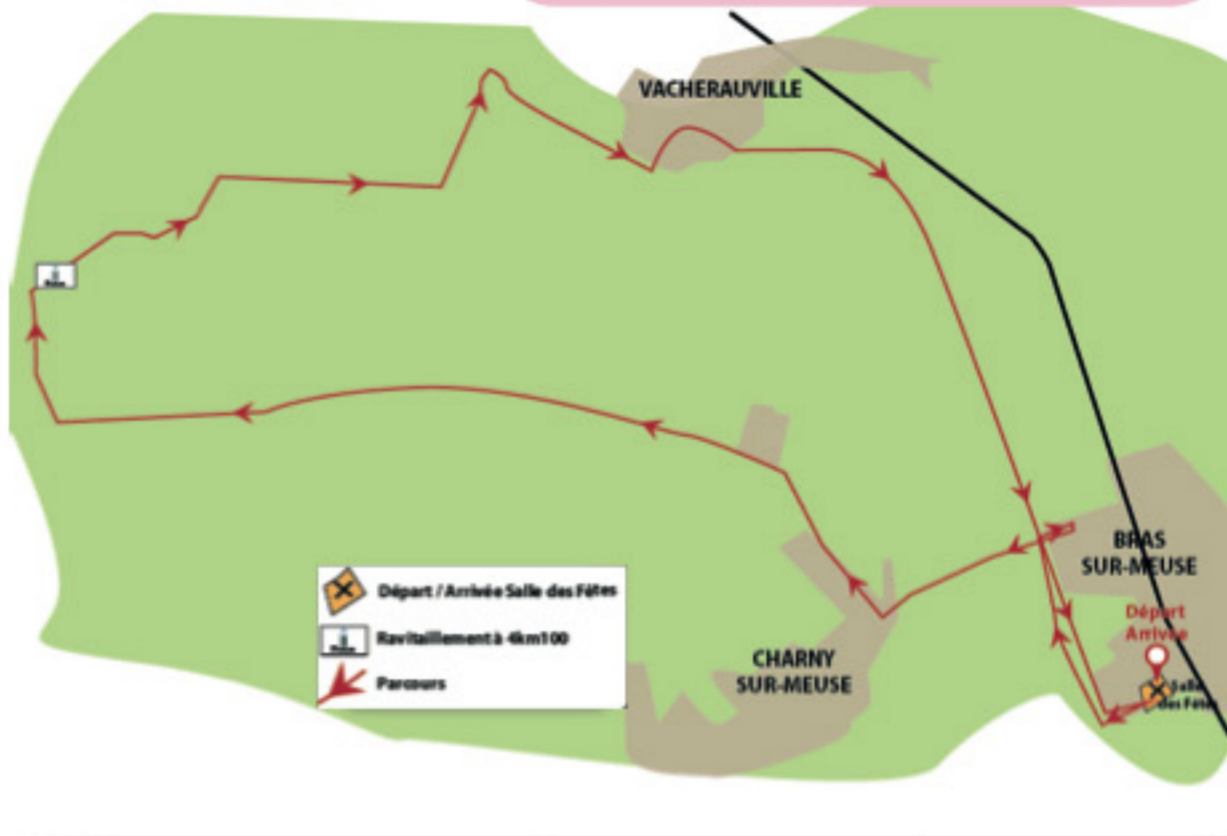
* Rapide / lent

Marcher, lentement, vite ou courir
En somme c'est le choix de chacun...
Chacun son rythme!

Parcours Allure libre

8km400

- > Départs échelonnés de **9h à 10h30**
- > Collation salle des Fêtes de Bras S/ Meuse



Les + :

- > Parcours facile, sans dénivelé de 8Km400
- > Marcher ou courir; chacun son rythme!

Petite Marche

4km100

- > Départs échelonnés de **14h à 15h30** par petits groupes
- > Ravitaillement mi-parcours avant collation salle des Fêtes de Bras S/ Meuse



Grande Marche

8km200

- > Départ en groupes encadrés de **13h30 à 14h30**
- > Ravitaillement mi-parcours
- > Collation salle des Fêtes de Bras S/ Meuse



Les + :

- > Parcours randonnée adaptés à tous
- > Deux options: 4km100 ou 8km200

BULLETIN PARTICIPATION (au verso)

- > à adresser au secrétariat de l'hôpital de jour médecine
Hôpital Saint Nicolas
2 Rue d'Anthouard
55100 VERDUN
- > par téléphone: **03 29 83 84 22**
(les mardis 09h-11h30) et répondeur
- > par courriel à **mclevel@ch-verdun.fr**

Inscription (6€) sur place
Salle des Fêtes de Bras S/ Meuse

En Octobre
comme chaque année
tous ensemble

ON
SEIN'VESTIT!

Marché gourmand
Marchés
Parcours Allure libre
Zumba
Stands Infos

Tous ensemble
contre le cancer du sein