

RANDOSAULNOIS.

Journée du Cœur à Vic-sur-Seille.

Dimanche 24 Septembre 2017.

Thème de la journée:
Bougez pour votre cœur.
Le cœur et l'activité physique.



À partir de 08H30: Accueil place du palais, salle des Carmes.
 Tarif pour les activités: 3€.

Départ libre de 09H00 jusqu'à 11H00.

(Randonnée, marche nordique et course à pied).

Echauffement avant les départs.

- Circuit de 10 KMS.

- Circuit de 20 KMS.

- 1 Point de ravitaillement à la salle des Carmes.

16H00: Retour des participants salle des Carmes.

Après-midi: Découverte Patrimoniale.

14H00: Jeu de pistes, circuit de découverte dans la cité, promenade, accessible à tous, jeunes moins jeunes, poussettes pour les familles.

6 Balises mises en place sur une distance de 2Kms.

De 14 à 16H00: Ateliers avec les professionnels de la santé et de la protection civile.

- **Prise de tension.**

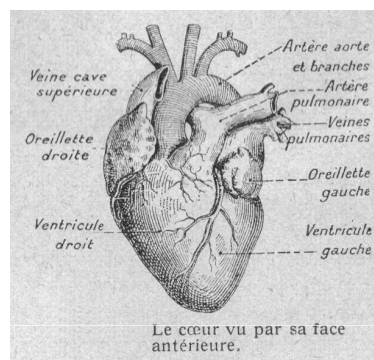
- **Les gestes qui sauvent.**

- **Le défibrillateur.**

La journée se terminera par le partage d'une collation et la remise de récompenses.

Restauration possible sur place, grillades, frites etc..

Prenez soin de votre cœur.



Toutes les informations sur les sites internet:
<http://republicain-lorrain.fr/pour-sortir>
<http://moselle.ffrandonnee.fr>
[http://agenda-randonnees@nafix.fr](mailto:agenda-randonnees@nafix.fr)
[http:// Site Mairie de Vic-sur-seille associations/Marchons ensemble.](http://Site Mairie de Vic-sur-seille associations/Marchons ensemble.)

L'inscription à la marche vaut certificat de santé.

