



NordicA'632



Dans le cadre de la journée



Inscriptions
& infos sur
chrono-start.com

[f /NordicA632](https://www.facebook.com/NordicA632)
[@Athle632](https://www.instagram.com/Athle632)




Intermarché
SUPER

16 avril 2023

Parc de Bidot
Fonsorbes (31)



9h15
Marche Nordique 
Compétition Nature
12km / 10€

9h30
Course Nature 
12km / 10€

9h45
Marche et Course Nature
6km / 5€ (inscription possible sur place)

Au programme

Courses, marches, conférences

9h15 : Course nature, 12km chronométrée* - à partir de 16 ans

9h30 : Marche nordique compétition*, 12km

9h45 : Marche randonnée nature ou course à pied, 6km non chronométrée - inscription sur place uniquement

11h30 : Conférence " La nutrition du sportif et du coureur "
animée par Didier Rubio, nutritionniste - gratuite, tout public

13h30 : course 850m - 6 /10 ans et 2,5km - 10/15 ans

14h15 : Conférence" Nutrition et activité physique recommandée chez l'enfant et adolescent " co-animée par Didier Rubio, nutritionniste, et le Dr Pasian, médecin du sport

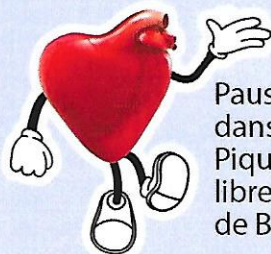
15h : Conférence" L'activité physique, un des traitements contre l'hypertension, le diabète, le surpoids " avec cas pratiques adaptées dans ces situations, animée par le Dr Nicolas Pasian, médecin du sport

15h30 : Marche Santé 2,5km, accompagnée par les médecins, kinésithérapeutes et infirmiers(lères) avec un atelier dépistage : prise de tension proposée avant et après la marche

16h : course Parents/Enfants en binôme 1,6km - gratuit, inscription sur place

17h : Conférence" Prévention des douleurs de l'épaule", animée par des kinésithérapeutes de Fonsorbes

**Course et marche organisées par l'Athlé 632.
Certificat médical obligatoire.
Inscription sur chrono-start (scanner QRCode ci-contre) sinon sur place, tarif majoré : dimanche matin 8h30-9h*



Pause repas dans l'espace Pique-nique libre du parc de Bidot

