

Octobre Rose

DIMANCHE 16 OCTOBRE - LAURE MINERVOIS

AU BORD DU LAC

LES ASSOCIATIONS LAURANAISES SE MOBILISENT AUTOUR D'Adoc 11
ET DU DEPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DU SEIN

LE MATIN

9h : Trail avec un départ de 11 km (inscription de 7h30 à 8h45)

9h : Randonnée sur les sentiers des capitelles guidée et commentée
Parcours santé permanent

À MIDI

Apéritif (*offert*) - repas : blanquette de dinde et son riz

(12€ sur inscription-8€ pour les enfants -de 12 ans- Apporter les couverts)

Restauration rapide toute la journée

L'APRÈS-MIDI

STAND D'INFORMATION Adoc 11

COURSE ENFANT autour du lac

De 14h00 à 15h00 : Démonstration de Marche Nordique puis parcours d'initiation

De 14h30 à 16h30 : RANDO DOUCE – circuit de 4km – dénivelé 100m

De 15h00 à 16h00 : Démonstration de Judo

Animation par les joueurs de rugby à XV

17h CLÔTURE PAR UN LACHER DE BALLONS PORTEURS DE MESSAGES

SAVOIR AUJOURD'HUI C'EST SE DÉFENDRE DEMAIN !

Participation 5€ (ou 10 € avec un tee-shirt) Fonds intégralement reversés à Adoc 11

Tombola 1€ en vente sur place et chez les commerçants

Inscription au repas avant le 11 octobre chez les commerçants ou 06-83-63-07-32 ou los.caminaires@free.fr

