

L'Office des Sports de Lorient organise

**Le Dimanche 11 octobre 2009
de 9 h 30 à 12 h des courses à pied sur le site
de la Base Nautique du Ter - Lorient**

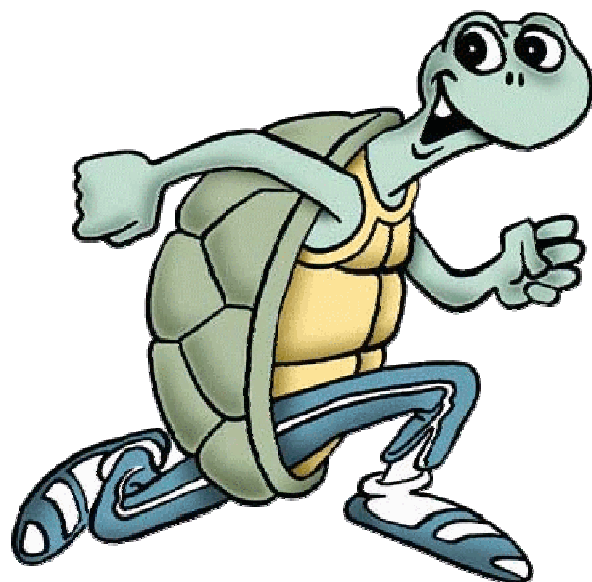
THÈME « Bouger, pour bien grandir »

Cinq épreuves au programme : de - 08 à 14 ans et plus

Distance : entre 800 et 5000 m suivant l'âge

La matinée se terminera par une course populaire (suivant inscriptions)

**Matinée découverte
ouverte à Tous
Nombreuses animations
sur le site**



Déroulement :

Préparation à l'échauffement - 15 à 20 mn

Participation à l'épreuve - Course

Atelier de récupération

Collation

Remise des récompenses - Médaille pour tout le monde

Programme

14 ans et plus	09h30
12 - 13 ans	10h00
10 - 11 ans	10h30
08 - 09 ans	11h00
- 08 ans	11h30*
Course populaire	11h45
* 1 enfant - 1 parent	

Dimanche 22 novembre 2009 - 10 H
Rue de Melun

La Lorientaise



bougez contre le cancer

Renseignements et inscriptions :
Office des sports de Lorient
02 97 64 54 22



www.lalorientaise.canalblog.com