

NÎMES Sport Santé

JOURNÉE **MOUV'** ENSEMBLE

Le rendez-vous sport-santé de Nîmes

18
MAI
2025

DOMAINE
D'ESCATTES

9h à 16h



INITIATIONS SPORTIVES – JEUX – VILLAGE BIEN-ÊTRE

Parcours mystère – Pilates – Marche nordique – Yoga – Cardio-Boxing – Qi Gong – Fitness – Méditation – Sophrologie

RENSEIGNEMENTS :

☎ 06 31 41 83 00
✉ asso@nimessportsante.fr
🌐 www.nimessportsante.fr



TARIFS & INSCRIPTIONS :

5€ Enfants (Gratuit - 6 ans)
10€ Ados (+ 12 ans)
15€ Adultes

Inscription sur place possible



RESTAURATION SUR PLACE :



En partenariat avec :

NÎMES **F**ORUM

JOURNÉE **MOUV'** **ENSEMBLE**

18 MAI 2025

25 NÎMES Sport Santé

Le rendez-vous sport-santé de Nîmes

INITIATIONS SPORTIVES AUTOUR DE L'ESTRADE

Des séances accessibles à tous, de 30 à 40 min, animées par un professionnel.



Fitness – 9h30
Energie, défoulement et plaisir



Cardio Boxing – 13h45
Bougez fort, frappez juste



Pilates – 10h15
Posture, souffle et renforcement



Yoga – 14h30
Le yoga tout simplement



Fit Danse Famille – 11h00
Une activité rythmée parents / enfants

ACTIVITES SUR LES PARCOURS DE MARCHE

Des activités tout en mouvement, animées par des professionnels, et en plein nature.



Parcours énigmes – 10h à 15h
Stimuler le corps et l'esprit en famille



Eco Marche : 11h00
Comment allier activité physique et préservation de l'environnement



Marche Nordique – 10h00
Initiation et parcours de 6km
1km = 5€ reversés



Guolin-Qi gong : 11h30
Marche Qi Gong thérapeutique

VILLAGE BIEN-ÊTRE

Des activités/initiations proposées sur les stands.



Sophrologie – 10h00
Initiation animée par une Salika



Méditation guidée – 14h00
Initiation animée par les Saisons du Qi



Stand Eco Sport
Stand de sensibilisation sur l'environnement et l'activité physique



Cohérence Cardiaque
Découverte et initiation



Activité Physique et Sédentarité
Stand de sensibilisation : Tout savoir pour bouger mieux au quotidien



Quiz Sport Santé
Testez vos connaissances en matière de santé, de bien-être