

# ATHLÉ

---

# POUR TOUS

SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2020

Stade Jacques Forestier - Aix les Bains



## JOURNÉE

# PORTES OUVERTES

GRATUIT - PAS D'INSCRIPTION

COURSES / SAUTS / LANCERS

AIX LES BAINS  
RIVIERA  
DES ALPES

Permanence

• 10h

• à 17h



MARCHE NORDIQUE / PILATES / STRETCHING...



# ORGANISATION

## de la journée découverte

Moins de 16 ans

**10h-12h** : kid'athlé - éveil athlétique (nés de 2015 à 2012) et poussins (2011-2010) : petite rencontre découverte par équipe sur plusieurs ateliers, parcours athlétiques, sauts, courses, lancers...

**13h30-15h30** : Teen'Aix athlé : un triathlon (saut, course, lancer) par équipe pour les benjamins minimes (nés de 2009 à 2006).

**15h30-16h30** : Baby-athlé (nés en 2016-2017) : jeux athlétiques et structures gonflables.



Athlé - Santé  
Loisir

**10h-10h30** : Marche nordique

**10h45-11h15** : Pilates

**11h30-12h** : Running

**13h30-14h** : Zumba

**14h-14h45** : Activités physiques adaptées (gym douce)

**14h15-14h45** : Yoga

**15h-15h30** : Running



Secteur  
compétition

### SECTEUR COMPÉTITION

Toutes les disciplines de l'athlétisme seront présentées aux visiteurs sous forme d'ateliers.

Toutes les 30 minutes, des démonstrations seront assurées par des athlètes de l'ASA, dont plusieurs évoluent au plus haut niveau.

A la suite de ces dernières, tout visiteur pourra s'essayer dans la discipline de son choix, aidé et conseillé par un entraîneur spécialisé.

**asa**  
Athlétisme Aix-les-Bains  
Sport

Sam'Phi  
RecreaSports



contacts : [contact@asathle.org](mailto:contact@asathle.org)  
[www.asathle.org](http://www.asathle.org) et [www.samphi.org](http://www.samphi.org)