



Journée de natation organisée par le Comité départemental de Natation 77 au profit d'associations de lutte contre le cancer ou d'accompagnement des malades

pour la vie

Ouverte aux participants :

- De 8 à 13 ans licencié(e)s en club de natation ou titulaires d'une attestation de natation (minimum 50 m)
- Jeunes et adultes licencié(e)s ou non

Montant de la participation

7 € de 8 à 13 ans
10 € à partir de 14 ans



Distance de nage et temps de réalisation (dans la limite de 4H) libres.
Possibilité de nager sous forme de challenges

Remise d'un bonnet et d'une attestation de participation à tous les participants

ANIMATIONS SPORTIVES POUR LES PARTICIPANTES TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE DANS LE PETIT BAIN

- Atelier d'aquazen
- Atelier d'initiation palmés—masque—tuba et atelier d'apnée statique et dynamique.

Tous ces ateliers seront assurés par des animateurs sportifs de la natation, volontaires, bénévoles et diplômés, recrutés dans les clubs affiliés au Comité Départemental 77 ou au CDOS de Seine-et-Marne.

ATELIERS DE DÉTENTE À L'INTÉRIEUR DE LA PISCINE POUR LES NAGEUSES

- Séances individuelles d'ostéopathie : Institut Supérieur d'Ostéopathie de Paris
- Séances individuelles de réflexologie plantaire : Le Comité 77 de la Ligue contre le Cancer et Alain Potvin , réflexologue

STANDS D'INFORMATION À L'EXTÉRIEUR DE LA PISCINE OUVERTS À TOUS

- Prévention et dépistage du cancer par La Ligue contre le cancer
- Plus rose la vie : rebondir après un cancer
- Amenoa lingerie post mastectomie

20h30 : GALA DE NATATION SYNCHRONISÉE :

PARIS AQUATIQUE CLUB SYNCHRO, LES AQUARINES DE PONTAULT-ROISSY, VAIRES/MARNE SYNCHRO

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS & RÈGLEMENTS

Inscription et paiement en ligne : [www.klikego.com/rubrique triathlon](http://www.klikego.com/rubrique-triathlon)

6 challenges au choix

- * Familles (féminin-masculin)
- * Amies (féminin)
- * Entreprises (féminin)
- * Etablissement scolaire (féminin)
- * Club sportif (féminin)
- * Individuelle (féminin)

ATTENTION : les participants masculins ne peuvent s'inscrire que dans le challenge « FAMILLE »

NOUS COMPTONS SUR VOTRE SOUTIEN AU COURS DE CETTE JOURNÉE

Le Comité Départemental de Natation de Seine-et-Marne organise une journée au profit de la lutte contre le cancer

Les Bonnets roses

Nagez pour votre santé

Renseignements et inscriptions

- www.facebook.com/nagezpourvotresante
- 06 15 42 71 97
- Adultes : 10€
- Enfants : 7€

inscriptions en ligne sur www.klikego.com



Ateliers

palmé-masque-tuba, baptême de plongée, aquazen, sophrologie, réflexologie plantaire...

Piscine de Torcy
Samedi 14 Octobre
10h - 20h30
2017

20h45 : gala de natation synchronisée : entrée gratuite

