

PROGRAMMATION

Matin

Parc des Templiers

10h - 10h30 :

Stand de vente de café et viennoiseries tenu par Épinay Accueil.

10h30 - 11h :

Exercices d'échauffement pour les coureurs encadrés par Mona Yoga.

11h :

Départ de la course rose, encadrée par Épinay Athletic Club (4km)*

11h - 11h30 :

Exercices d'échauffement pour les marcheurs encadrés par Mona Yoga.

11h30 :

Départ de la marche rose, encadrée par Épinay Athletic Club (4km)*

Mais aussi...

10h30 - 12h :

Stands d'information :

- Dermopigmentation réparatrice
- Diététique et nutrition
- Prothèses capillaires

Ouverture du P'tit train des Templiers 

La Ligue contre le cancer sera présente de 10h à 13h.

Pause méridienne



12h - 13h :

Pique-nique partagé dans le parc.*
Présence d'un food truck de burgers.

* Possibilité d'amener son repas

Après-midi

Bâtiment associatif des Templiers

13h - 14h :

Atelier yoga animé par Mona Yoga.*

13h - 14h et 14h30 - 15h30 :

Ateliers découverte de la sophrologie animé par une sophrologue.*

13h - 16h :

Atelier de fabrication de bonnet de chimiothérapie par l'association de couture Dé, Fil, Aiguille.*

14h30 - 15h30 :

Atelier Pilates animé par Mona Yoga.*

Les stands d'information du matin (excepté celui de la Ligue) seront également présents de 13h à 16h.

* sur réservation via la billetterie en ligne de l'événement.



Exposition : l'association des Peintres et Sculpteurs d'Épinay-sur-Orge propose une exposition de peintures et sculptures en mairie tout au long du mois d'octobre.