

# JOURNÉE en FORME à VOIRON

Venez tester votre forme  
gratuitement !

- PARCOURS ENFANTS
- ATELIERS DÉCOUVERTE
- CONSEILS EN DIÉTÉTIQUE



**DIMANCHE 6 OCTOBRE**  
SUR LE SITE SPORTIF DE LA GARENNE

DE 9H30 À 17H00 - f t i

FITNESS  
BOUTIQUE

isère  
LE DÉPARTEMENT

La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

Ville de  
VOIRON

## TOUTE LA JOURNÉE « 22 stands et ateliers »

- **Diagnoform** pour tester sa forme, recevoir des conseils, ateliers de tests de composition corporelle.
- **Conseils en nutrition et diététique** par des professionnels, dégustation de produits diététiques...
- **Quizz actif** sur les activités physiques pour enfants, adultes et seniors.
- **Parcours « Ninja Warrior »** à partir de 6 ans et **Escape Game « Voiron Express »** à partir de 8 ans.
- **Découverte de la marche nordique**, circuits training, tests de matériel cardio-training.
- **Stands d'informations** : activités pour seniors, carte Voiron Solidarité Loisirs, sports de nature en réalité virtuelle 360°.
- **Stands/ateliers** pour les personnes souffrant de maladies (diabète, obésité, cancer, troubles musculo-squelettiques...).

## DE 10H À 12H

**Jeux** de cache-cache, animaux et parcours d'exploration motrice (dès 1 an).  
**Atelier de fabrication** de boules énergétiques « boost énergie ».

## ATELIERS DE DÉCOUVERTE « 20 à 30 minutes » ET CONFÉRENCES

- 09H45** : Yoga et Fitness
- 10H00** : Parcours Form+ et Qi Gong seniors
- 10H15** : Qi Gong et atelier marche
- 10H30** : Rando poussette (parents/enfants/bébés...) et Pilates
- 10H45** : Fitness
- 11H00** : Parcours Form+ et Tai Chi Chuan
- 11H15** : Méthode Gasquet (stretching posturo respiratoire)
- 11H30** : Aéroboxe
- 11H45** : Conférence/film sur les bienfaits des activités physiques sur la santé
  
- 13H30** : Marche
- 13H45** : Yoga
- 14H00** : Tai Chi Chuan et fitness
- 14H30** : Pilates et Parcours Form+
- 15H00** : Renforcement TDK
- 15H15** : Méthode Gasquet
- 15H30** : Qi Gong parents/enfants et Parcours Form+
- 15H45** : Conférence/film sur les bienfaits des activités physiques sur la santé
- 16H00** : Stretching postural et Fitness
- 16H30** : Qi Gong

**BUVETTE ET  
RESTAURATION  
SUR PLACE !**

+ D'INFOS SUR [VOIRON.FR](http://VOIRON.FR)