



## Partenaires



48 rue Boucicaut, bât B  
92260 Fontenay Aux Roses  
Association spécialisée dans le suivi de l'ostéopathie dans les événements sportifs.



1 rue de l'Eglise  
92210 Saint-Cloud  
01 46 02 42 18  
Restaurant

## Protection civile

Garches - Ville d'Avray  
59 rue du Dr. Debat  
92380 Garches

## Intervenants

**Forme et bien-être** : Corinne Béchet, Nassima Boukraa, Véronique Bouvier, Hervé Chapel, Grégory Departes, Michèle Desrues, Laurent Noble.

**Arts plastiques** : Tova Madsen, Finie Wich

## Renseignements pratiques

Les activités proposées sont gratuites (excepté le bar à cocktails) et accessibles à partir de 15 ans. Chaque participant s'assure que son état de santé ne présente aucune contre-indication à la pratique d'une activité sportive.

## Inscriptions

Inscription préalable conseillée aux jours et horaires d'ouverture de l'accueil ou au **01 46 02 34 12** ou par email : [mjc@ecla.net](mailto:mjc@ecla.net)  
Possibilité de s'inscrire sur place le jour même.

ÉVÈNEMENT

L'ECLA présente  
Samedi 5 avril 2014  
de 9h à 13h

Au Carré

Entrée libre



Journée de la forme et du bien-être



# The Crazy Day #2

Samedi 5 avril 2014,

venez passer une Crazy Day à l'ECLA!

Après une 1<sup>ère</sup> édition proposée l'an dernier dans le cadre du 50<sup>ème</sup> anniversaire de l'ECLA, The Crazy Day est de retour. Quel que soit votre niveau, venez découvrir les activités de forme et de bien-être de l'ECLA.

**Nouveautés cette année : un espace détente/conseils animé par Action Ostéo, un accueil enfants dès 6 ans avec l'activité « Sporty Art » et un bar Crazy Cocktails pour déguster des cocktails vitaminés.**

## Le Parcours

Ce parcours, progressif, propose de découvrir durant 1h45, huit disciplines différentes : Tai chi chuan, Marche nordique, Course à pied, Zumba, Body boxe, Gym tonic, Stretching et Yoga.

De 10h à 11h45

## Les Ateliers

Tai Chi, Pilates Gym tonic, Gym intuitive, Body boxe, Stretching, Zumba, Yoga... au total, dix ateliers d'une durée de 30 ou 45 minutes s'enchaînent. Vous pouvez participer à autant d'ateliers que vous le souhaitez.

De 9h à 12h

■ Parcours ■ Ateliers ■ Animations

Le carré	Salle de danse	Salle de sport	Salle Bond	Salle Modigliani	Hall	Bar du hall						
9h - 9h15	Accueil	Yoga	Gym intuitive	Sporty Art	Espace détente/conseils	Crazy Cocktails						
9h15 - 9h30												
9h30 - 9h45												
9h45 - 10h												
10h - 10h15	Pilates	Gym tonic	Tai chi				Ateliers Arts plastiques enfants	avec Action Ostéo	Cocktails/jus bio			
10h15 - 10h30												
10h30 - 10h45												
10h45 - 11h												
11h - 11h15	Yoga	Body boxe	Zumba							Action Ostéo	La Main à la Pâte	avec La Main à la Pâte
11h15 - 11h30												
11h30 - 11h45												
11h45 - 12h												
12h - 12h15	Stretching	Atelier découverte Parkour		Crazy End								
12h15 - 12h30												
12h30 - 12h45												
dès 13h	Déjeuner participatif											

## Crazy End

Pour conclure la matinée, un évènement sportif surprise animé par les professionnels de l'ECLA vous attend.

De 12h à 12h45



## Sporty Art - Espace enfant

Dès 6 ans, les enfants sont accueillis pour participer à un atelier de découvertes plastiques encadré par deux de nos plasticiennes autour du thème du sport.

De 9h à 13h

## Crazy Cocktails

Idéaux pour la récupération, des cocktails et jus bio survitaminés seront proposés à l'espace bar par le restaurant La Main à la pâte.

Bar ouvert de 10h à 13h

## Espace détente/conseils avec Action Ostéo

Six étudiants en fin de cycle d'écoles d'ostéopathie encadrés par un ostéopathe diplômé et exerçant dans le monde du sport seront présents.

Ils proposent de :

- Faciliter le processus de récupération pendant et après l'effort,
- Améliorer votre confort et prévenir les différentes pathologies du sport,
- Répondre aux questions que vous soyez sportifs réguliers ou sportifs occasionnels.



## Déjeuner participatif à 13h

Nous vous proposons de déjeuner ensemble. Pour ce faire, nous vous demandons d'amener une salade, une tarte salée ou un dessert. Les boissons sont fournies par l'ECLA.