



Partenaires



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



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

Intervenants

Forme et bien-être : Corinne Béchet, Nassima Boukraa, Véronique Bouvier, Hervé Chapel, Michèle Desrués, Laurent Noble.

Arts plastiques : Tova Madsen, Betty Meissonnier.

Renseignements pratiques

Les activités proposées sont gratuites (excepté le bar du So Art Café). 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**
Possibilité de s'inscrire sur place le jour même, à partir de 9h.

 ECLA – Le Carré – 3^{bis} rue d'Orléans – 92210 Saint-Cloud

ÉVÈNEMENT

Samedi 11 avril 2015 de 9h à 13h

Au Carré

Entrée
libre

The
Crazy
Day
#3

Journée de la forme et du bien-être

 ECLA

 SO ART
CAFÉ

Renseignements
et réservations :
mjc@ecla.net
01 46 02 34 12

Entrée libre
www.ecla.net
3^{bis} rue d'Orléans
Saint-Cloud

 SAINT-CLOUD
avec le soutien de la
ville de Saint-Cloud



Samedi 11 avril, laissez-vous tenter par l'aventure et venez passer une Crazy Day à l'ECLA !

Cette journée festive est conçue afin de permettre au plus grand nombre de découvrir et de participer aux différentes activités de sport et de bien être proposées par l'ECLA. Les animateurs sont présents tout au long de cette manifestation.

Quel que soit votre niveau, venez vivre l'esprit sportif de l'ECLA !

Les activités

Dès 15 ans

9h30 Le parcours

Le parcours est un temps sportif accessible à tous, concocté et encadré par les animateurs de l'ECLA. Pendant 1h15 vous pratiquez ces différentes activités : marche nordique, course, body boxe, zumba, gym/renfo, yoga et stretching.



Dès 10h45 Les ateliers

De 30 ou 45 minutes, ces ateliers permettent de découvrir et de s'initier aux disciplines suivantes : Renfo, Parkour, Stretching, Yoga, Pilates, Body boxe, Gym intuitive et Zumba.

	Salle de danse	Salle de sport	Salle du Grand Livre	Extérieur
10h45 - 11h	Yoga 45 min	Gym intuitive 30 min	Body Boxe 30 min	Marche nordique 30 min
11h - 11h15				
11h15 - 11h30	Pilates 45 min	Parkour 30 min	Renfo 30 min	
11h30 - 11h45		Stretching 30 min	Zumba 30 min	
11h45 - 12h				
12h - 12h15				

Vous pouvez participer à autant d'ateliers que vous le souhaitez.

Les espaces

9h à 12h30 Sporty Art

À partir de 6 ans

Pendant que vous pratiquez une activité, vos enfants sont accueillis et participent à un atelier d'arts plastiques « spécial sport » animé par deux plasticiennes de l'ECLA.



Espace enfants

9h à 13h So Art Café...

... et ses Crazy Cocktails !

Café, thés, sirop, jus de fruits et cocktails bio sont proposés par le So Art Café.



Espace Bar

Espaces détente/conseils

9h30 à 13h Action Ostéo

6 étudiants en ostéopathie encadrés par un tuteur ostéopathe diplômé et exerçant dans le monde du sport vous accueillent.



Ils proposent de :

- Faciliter le processus de récupération pendant et après l'effort,
- Améliorer votre confort et prévenir les différentes pathologies du sport,
- Améliorer les performances sportives pour ceux qui le souhaitent,
- Etre à l'écoute et donner des conseils adaptés à chacun.

10h45 à 13h Crazy Sport conseils

NOUVEAU Conseils, explications

et recommandations dans la pratique et le choix d'une activité physique dispensés par les animateurs de l'ECLA.



12h30 Apéro / déjeuner participatif

Afin de clôturer cette 3ème Crazy Day nous vous proposons de déjeuner ensemble. Chacun apporte une salade, une tarte salée ou un dessert. L'ECLA fournit les boissons.