



# JOURNEE FITNESS MARATHON

Samedi 28 Octobre 2023

de 9h à 18h au Gymnase de Tillé



<https://www.helloasso.com/associations/apifit-beauvais/evenements/fitness-marathon-octobre-rose>



Cette journée marathon fitness s'inscrit dans le cadre d'Octobre Rose qui est un mois durant lequel des milliers de personnes se mobilisent pour la lutte contre le cancer du sein.

Notre objectif est de sensibiliser au dépistage et à la pratique sportive.

Tout au long de notre parcours, les participants porteront haut et fort les valeurs du sport-santé et sensibiliseront à la lutte contre le cancer du sein.

Pour participer à cette journée Rose, veuillez nous contacter par email à

[60apifit@gmail.com](mailto:60apifit@gmail.com) ou scanner le QR code.

Le Foodtruck « Crêpes Fafa » sera disponible sur place, toute la journée.

Attention, pour votre sécurité, les places sont limitées.

Tarif - 1 cours : 5€ / Journée complète : 30€

Nous vous attendons nombreux avec votre tapis et vos baskets.

Heure	Cours	Instructeur
09.00 – 09.45	Cardio Fuze ®	Helen
10.00 – 10.45	Pilates	Helen
11.00 – 11.45	Kudurofit ®	Mélanie
12.00 – 12.45	Cardio Strong	Christophe
14.00 – 14.45	Bodybarre ®	Helen
15.00 – 15.45	Pilates Flow ®	Mélanie
16.00 – 16.45	Renfo Musculaire	Christophe
17.00 – 17.45	Fitness Madness	Christophe / Helen / Mélanie



# Journée Marathon Fitness

Le Samedi 28 Octobre 2023 de 9h à 18h au gymnase de Tillé

Inscriptions sur le site :

<https://www.helloasso.com/associations/apifit-beauvais/evenements/fitness-marathon-octobre-rose>

Aidez-nous à la sensibilisation du Cancer du Sein en participant à une journée entièrement dédiée au sport et à la femme et bien sûr les hommes sont bienvenus.

Le Foodtruck « Crêpes Fafa » sera disponible sur place, toute la journée.

Tarif - 1 cours : 5€ / Journée complète : 30€

Tous les bénéfices de cette journée seront versés localement

à Perspectives contre le cancer

Heure	Cours	Instructeur
09.00 – 09.45	Cardio Fuze ®	Helen
10.00 – 10.45	Pilates	Helen
11.00 – 11.45	Kudurofit ®	Mélanie
12.00 – 12.45	Cardio Strong	Christophe
14.00 – 14.45	Bodybarre ®	Helen
15.00 – 15.45	Pilates Flow ®	Mélanie
16.00 – 16.45	Renfo Musculaire	Christophe
17.00 – 17.45	Fitness Madness	Christophe / Helen / Mélanie