

# TOUS UNIS CONTRE LE CANCER DU SEIN !

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### CIRCUITS VÉLO

De 9h30 à 11h30, départ échelonné

- Parcours VTT « Famille » (≈8 km)
- Parcours VTT « Adulte » (≈16 km)
- Parcours route (≈34 km)

Les mineurs doivent être accompagnés par un adulte.

### RANDONNÉES

- 14h & 14h15
- Échauffement en musique avec l'Espérance Fitness
- 14h15
- Départ du circuit d'environ 7 km
- 14h30
- Départ du circuit d'environ 4 km
- Accessible aux personnes à mobilité réduite

GOODIES OFFERTS

## ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

### YOGA

Atelier organisé à 11h

Inscription au service des Sports

### SOPHROLOGIE

Séance à 13h et 16h

Inscription sur le stand, durée 1h, à partir de 14 ans

## RESTAURATION SUR PLACE LE MIDI

### LAM

Burgers  
et sucreries l'après-midi

### LE SAISONNIER DU 10

Salades et poutines  
(spécialité québécoise)

## STANDS

De 11h30 à 18h

### • La ligue contre le cancer

#### • UCOG

Sensibilisation à l'amélioration de la prise en charge des personnes âgées atteintes de cancer. Avec la présence du **Docteur Kisserli**, Chef de projet UCOG.

### • Maison Sport Santé

#### • Ondu'line

Présentation de la socio-coiffure pour répondre aux besoins des personnes fragilisées par la maladie et vivant une perte de cheveux.

### • Institut Guinot

Bien-être, soins des mains... **À partir de 15h.**

### • Sophrologue Mathilde Bizeul

Techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à réduire le stress.

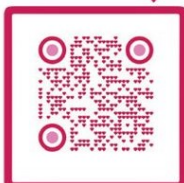
### • Association Mon buste plat

Informé, soutenir, créer du lien et sensibiliser sur le sujet du buste plat, d'un côté ou des deux côtés, dans un contexte de cancer du sein diagnostiqué ou de prédisposition génétique au cancer du sein.

### • Coma White Studio - Tatoueur

Recouvrement de cicatrices et reconstruction des aréoles après un cancer du sein.

Inscrivez-vous



### INFORMATIONS

Service des Sports - 03 25 39 51 63 - [sports@nogentsurseine.fr](mailto:sports@nogentsurseine.fr)

### INSCRIPTIONS

Accueil de l'OGEC - 03 25 39 51 60

En ligne sur [saisonnogentsurseine.fr](http://saisonnogentsurseine.fr)

**Sur place le jour de l'évènement, au plus tard 30 minutes avant la fermeture de la caisse**