

## Marche nordique

Environ 1h30

Proposée par le Club Alpin Français (pratiquants réguliers)

Séance-étirements

Prévoir bâtons personnels si possible.

Accueil à 14h\*



jeudi 14 avril  
Matin

## Randonnée "bon marcheur"

10 km, environ 2h

En partenariat avec le Comité Départemental de la Randonnée Pédestre (FF Randonnée).

Accueil à 9h\*

## Atelier Tour du monde des fruits et des légumes

En partenariat avec la Coop 5 pour 100.

Animations - ateliers pratiques à partir de 10h.



## Pique-nique "zéro déchet"

Venez avec votre repas en famille ou sur votre temps de pause pour un moment de détente de 12h à 14h.

«Animation zéro déchet» sur place.

Pour vous aider : <https://www.linfordurable.fr/conso/6-astuces-pour-organiser-un-pique-nique-zero-dechet-3765>

\* Les séances commencent 30 mn après l'horaire d'accueil

Du 12 au 14 avril 2022

La Colline aux Oiseaux

Avenue Amiral Mountbatten  
Espace détente - Maison positive



Réalisation/impression : Pôle imprimerie - CU Caen la mer - Mars 2022



CAENA  
NORMANDIE

CAEN.FR @ +

Retrouvez le programme sur [caen.fr](http://caen.fr)  
Des animations et randonnées pour découvrir les bienfaits  
de la marche et de la cuisine de saison

—  
dans le respect du protocole sanitaire en vigueur

—  
Renseignements et inscriptions au 06 13 37 29 56

## Mardi 12 avril

Matin

### Randonnée "santé"

5km - environ 1h30

En partenariat avec le Comité Départemental  
de la Randonnée Pédestre (FF Randonnée)

Accueil à 9h\*

Après-midi

### Découverte - initiation à la marche Nordique

Proposée par le Club Alpin Français

Environ 1h30

Initiation en 3 temps : explications / séance / étirements

Prévoir bâtons personnels si possible

Accueil à 14h\*



## Mercredi 13 avril

Matin

### Jeux d'orientation

Pour les enfants de 9 à 12 ans accompagnés

Environ 1h30

Inscriptions et renseignements au 06 13 37 29 56

Accueil de 9h30 à 12h - départs libres

### Atelier ludique "Alimentation et santé"

Atelier ludique de prévention santé en pédalant  
avec un vélo «mixeur» proposé par une diététicienne  
de l'association Popote et Bougeotte.

Conseils sur le thème «alimentation et santé»

De 10h à 15h



Après-midi

### Jeux d'orientation

Pour les enfants de 9 à 12 ans accompagnés

Environ 1h30

Inscriptions et renseignements au 06 13 37 29 56

Accueil de 14h à 16h - départs libres

### Marche respirée

Avec exercices respiratoires et relaxation

Accueil à 14h\*

\* Les séances commencent 30 mn après l'horaire d'accueil