



**PROGRAMME PASSAGE PODIUM**  
**SAMEDI 12 Octobre 2019 – Journée régionale de la FORME**  
**PLACE SAINT JACQUES – ROGNAC**

<b>Horaires</b>	<b>Activités</b>	<b>Intervenant</b>
10h15	Nordic Fit	Rognac Athlétic Club
10H45	TAÏBO	Taïbo d'Gym Rognac
11h15	Danses Africaines	Karine N. / ATLAS
11H25	Danseurs R.C.L.	R.C.L.
11h30	Discours	
11h45	Danseurs R.C.L.	R.C.L.
<b>12h00 à 13h00</b>	<b>Pause repas</b>	
13h00	Pilates	Wellness
13h30	Cardio Combat	Wellness
14h15	Démo Echauffement Marche Nordique	Rognac Athlétic Club
14h30	Gym Traditionnelle	Wellness
15h	ZUMBA	Laetitia / ATLAS
15h30	TAÏBO	Taïbo d'Gym Rognac
16h	Démonstrations Secouristes Gestes 1 <sup>ers</sup> secours	Miriël / C.C.F.F. Rognac
16h15	Danse multigénérationnelle	R.C.L.
16h30	Démo Etirements de Récupération en Marche Nordique	Rognac Athlétic Club

