



**ATSCAF**  
**GUADELOUPE**

**vous invite à participer**

**LES PARCOURS DU Coeur** 10ème édition



**Dimanche 28 Avril 2024**  
**à Saint-Félix - GOSIER**

**RENDEZ-VOUS**

**Pointe à Pitre - Cap Excellence - Bd Légitimus à 5 h 45'**  
**Basse Terre - Parking du Palais du Conseil Général à 5 h 00'**

**1 tee-shirt offert**  
**contre un don de**  
**2€, reversé à la FFC**

**PROGRAMME**



- 6h30 Accueil
- 7h00 Echauffement
- 7h15 Marche 3 kms
- 6h30 - 10h Dépistages et informations  
Diabète, Hypertension, Addictions,  
Activité physique, Gestes de 1<sup>er</sup> secours
- 8h00 Zumba - Fit Stick - Salsa
- 10h00 Retour au calme



**IMPORTANT**

Les recommandations habituelles restent de rigueur : Bien manger la veille au soir, se nourrir le matin de la marche, « S'équiper d'un couvre-chef, de chaussures de sport, de boissons et d'un chapeau » .

**12h00' DEJEUNER AU RESTAURANT «AN KANN LA»**

- Apéritif au choix
- Entrée : Crudités, Christophine farcie
- Plats : Filet de poisson aux fruits de la passion, Ragoût de cabri ou de porc
- Accompagnement : Riz Karaib ou aux épinards, Gratin de Légumes
- Dessert : Flan au coco ou Fruits frais locaux
- Eau - Vin

**16H00' DEPART**

**Participation : ADHÉRENT 45 € - NON ADHÉRENT 50 € - ENFANT -12 ANS 30 €**

**RÉSERVATION ET RÈGLEMENT AVANT LE 20 AVRIL 2024, AUPRÈS DE :**

- George MONLOUIS 0690 34 60 04
- Christiane CASSIN 0590 25 81 13
- Pascale CYRILLE 0767 85 15 36
- Claudia NICOLAS 0767 08 39 41

**COUPON-REPONSE**

**NOM ..... PRÉNOM ..... TÉL .....**

**PARTICIPERA AUX PARCOURS DU COEUR DU 28 AVRIL 2024**

**MARCHEUR**  **NON MARCHEUR**

**Choix :**  **Poisson**  **Cabri**  **Porc**

**CI-JOINT MA PARTICIPATION DE..... € (Chèque à l'ordre de ATSCAF)**