

Journée Forme & Bien-être

Jeudi 14 octobre
de 12h à 21h
au Palais des Sports

TOUT PUBLIC

gratuit !

- Diagnostics forme
- Ateliers découverte : sports / relaxation / activités aquatiques, culturelles...
- Village Forme / Bien-Être

Pensez à apporter vos baskets, votre maillot de bain...

UFC

UNIVERSITÉ
DE FRANCHE-COMTÉ

*Bien dans ma tête,
bien dans mon corps...*

Ginko

Bien dans mon bus !



Journée Forme & Bien-être

Jeudi 14 octobre – de 12h à 21h
Accueil au Palais des Sports

Programme

Des activités à découvrir

- Golf
- Escrime
- Renforcement musculaire
- Ultimate
- Step
- Natation
- Plongée
- Badminton
- Arts du cirque
- Yoga
- Salsa
- Fitness
- Course d'orientation
- Musculation
- Sarbacane
- Chorale
- Théâtre
- Randonnée
- Running

Santé/Forme : s'informer

Avec :

- COPS (*Centre Optimisation Performance Sportive*)
- Campus Santé
- U-Sports
- Ginko
- Ville de Besançon
- Associations d'étudiants
- FF Sport U
- Mutualité Française Franche-Comté
- Nutergia
- Bol d'air

Conférence à 15h et à 18h

Manger équilibré

- Dégustations nutritionnelles avec Biocoop

Se détendre

- Massages proposés par les étudiants kiné*: découverte Shiatsu

SURPRISES !

- Testez-vous avec le Pass'sport forme
- Voyagez avec Safari «Bien-Être»
- Repartez avec votre carnet Vitalité perso après avoir fait le plein de conseils à cueillir ici et là dans le village Forme/bien-être



* Inscriptions sur place

Ginko vous emmène :

- Bus n° 7, 9, 20, 22, B
- Stations : Palais des Sports / St Martin / Galilée