



4^{ème} édition

4 ou 8 km de course ou marche pour la lutte contre le cancer du sein

Dimanche 3 juin 2012

Motivées !!!

Chères coureuses, chères marcheuses,

L'amazone #4 se rapproche ! Entre copines, en équipe mère-fille ou individuellement, vous allez être nombreuses à participer à cet événement exclusivement féminin ! Ensemble, pendant 4 ou 8 km, venez courir ou marcher pour soutenir la lutte contre le cancer du sein, **le dimanche 3 juin**, à 10h, au départ des Docks Vauban.

Inscrivez-vous dès maintenant ! Retournez le bulletin d'inscription en pièce jointe ou rendez-vous sur www.courselamazone.fr.

Accrosport vous entraine !

Depuis le mercredi 25 avril, nous vous donnons rendez-vous chaque mercredi chez Accrosport à 18h30 pour vous préparer à L'amazone. Reunan nous proposera une séance de powerjog ! En extérieur, pendant une heure, nous alternerons course et renforcement musculaire pour travailler la force, l'endurance et l'explosivité ! Soyez nombreuses à venir partager un entraînement abordable et convivial ! **Rendez-vous chaque mercredi devant Accrosport Docks Vauban en tenue !**

La petite foulée pour les bout'chous

Pendant que vous vous donnez à fond sur l'amazone, faites confiance à notre équipe d'animateurs qui se chargera d'occuper vos enfants avec des ateliers ludiques (maquillage, jonglage, arts créatifs, ect...). Ces activités sont prévues pour les enfants des participantes à partir de 3 ans. Vos enfants sont des sportifs comme vous ? Inscrivez les à la Petite Foulée, pour les 5-16 ans, qui aura lieu après L'amazone à 11h15 (bulletin d'inscription en pièce jointe ou sur www.courselamazone.fr).

Les moments forts

Le vendredi 1^{er} juin de 16h à 19h et le samedi 2 juin de 11h à 17h : retrait des dossards au Centre Commercial Docks Vauban, en face Okaïdi.

Le 3 juin :

8h00 : retrait des dossards et inscriptions
 9h30 : échauffement collectif avec Accrosport
 10h00 : départ de la course
 11h00 : remise des prix
 12h00 : pasta party

Pour toute autre information, contactez Lise au 02.35.41.60.04 ou sur lise.fournier@agence-dbcm.fr.

N'hésitez pas à transmettre ce mail à vos amies !