

Pourquoi faire du sport

- Faire travailler le système cardiovasculaire
- Maintenir ou abaisser son poids
- Permettre de découvrir son corps et ses limites
- Inciter à avoir une alimentation correcte
- Lutter contre le stress de la journée
- Favorise l'esprit d'équipe et l'autodiscipline
- Se faire plaisir



Programme

Samedi 10 mars



Du 09 au 11 Mars
Parc Paofai

**VIRTUAL WORLD ROWING
INDOOR SPRINTS**

Challenge mondial
1 000m
sur rameur **concept 2**

+Village Sport Santé & Culture
Animations, initiations et concours gratuits pour tous les participants

Infos et inscriptions : capmararatahiti.com

Téléphone: +689 40 502 789
Email: maitaisportsante@gmail.com
Web: <https://www.servicepublic.pf/djs/maitai-sport-sante>

 [@maitaisportsante](https://www.facebook.com/maitaisportsante)



Programme des activités



Basket Santé

8h00 - 8h15



Karaté Santé

8h15 - 8h30



Multiactivités

8h00 - 8h15

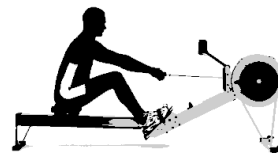
8h30 - 8h45

9h00 - 9h15

9h30 - 9h45

10h - 10h15

10h30 - 10h45



Rameur

8h

11h



Qi Gong

8h15 - 8h30

8h45 - 9h00

9h15 - 9h30

9h45 - 10h

10h15 - 10h30

10h45 - 11h



Remise en forme

8h00 - 8h15

8h30 - 8h45

9h00 - 9h15

9h30 - 9h45

10h - 10h15

10h30 - 10h45



Athlé Santé

8h15 - 8h30

8h45 - 9h00

9h15 - 9h30

9h45 - 10h

10h15 - 10h30

10h45 - 11h



« A nous la parole » témoignage des acteurs du Maita'i SPORT santé



Apéro Santé mis en place par les étudiants du BTS de « La Mennais »