

# “Muscle ton Téléthon”

Samedi 9 décembre 2023

Pontenx les Forges - Saint Paul en Born

## Programme

Pontenx les Forges - Place du marché et salle des fêtes

De 9 h à 17 h : Tombola - Vente de jeux, de jouets et de créations manuelles

Défi "Colle ton post-it" avec pour objectif 639 participants pour 639 muscles !

17 h : Tirage au sort de la Tombola

Comité des fêtes

De 8 h 30 à 19 h : Marché de Noël

Les Amis de Bouricos

De 9 h à 12 h : Vente de pastis

Les Retraités Pontenais

De 9 h à 12 h : Vente de crêpes - Thé et café

Les Randonneurs des Forges

A 9 h 15 : Randonnée de 9 km (temps estimé : 2 h 30)

Born' Sport Santé

De 9 h à 12 h : Ateliers créatifs pour les enfants

De 9 h à 10 h 30 : Marche Nordique

10 h 45 : Démonstration de Step

11 h : Marche de 1 ou 2 km, pour tous, en direction du Pôle Sportif - "Pause" au Café Caudé

Retour en marchant ou en voiture

Tennis de Table de Loisirs Pontenais

De 9 h 30 à 11 h 30 : Jeu en continu pour les enfants et les adultes

Surya Yoga

9 h 45 : Départ pour une séance de Yoga au Foyer des Jeunes (inscription au 06.69.94.06.28)

Saint Paul en Born - Salle des Fêtes

De 12 h à 14 h : Verre de l'amitié, soupe aux potirons, tapas, sandwiches

14 h : Marches pour tous encadrées par Born' Sport Santé - De 6.5 km à 9 km

Programme complet du Téléthon : [gympontenx.org/téléthon](http://gympontenx.org/téléthon)

Participation  
2€ minimum  
Tombola  
Défi ...

**AFM TÉLÉTHON**  
INNOVER POUR GUERIR



Infos : Sylvie Agesta, Educatrice Sportive  
07.87.68.71.32 - [gym.pontenx@orange.fr](mailto:gym.pontenx@orange.fr)

