

les Petites Foulées

**VILLAGE SANTÉ
RELAIS
ANIMATIONS**
10 & 11 AVRIL 2026
CASTELNAUDARY

PROGRAMME DES ANIMATIONS

Gratuit et ouvert à toutes et tous ! Débutant·e ou confirmé·e, peu importe votre genre ou votre situation de handicap : vous êtes les bienvenu·es.

VENDREDI

15h

Relevé du sol pour tous,
Carlota Hita, kinésithérapeute - Village santé

15h30

Aide aux aidants
Espace Seniors du Lauragais - Village santé

16h / 18h

Essai vélos cargos, vélos électriques, tricycles et mise en situation
La Roue qui tourne
Village santé

16h30

Goûter partagé, émotions échangées
Sophie Gilhodes & Johanne Rasir, MDA - Salle du collège

17h30

Les gestes qui sauvent
Aude Premiers Secours
Village santé

18h30

Initiation à l'hypnose
Amélie Lemaire diététicienne
Salle du collège

20h30

Spectacle de danse
Studio TempsDanse
Gymnase Pierre de Coubertin

21h

Zumba party
Anne Bergnes - Gymnase
Pierre de Coubertin

SAMEDI

10h

Yoga découverte
Raphaël de Green Patio
Salle du collège

10h / 12h

Baptêmes de plongée
Club de plongée chaurien
Piscine municipale

11h

Conférence sur la charge mentale et émotionnelle des Femmes
Vanessa Roblette, psychologue - Salle du collège

12h

Mega Quiz' santé suivi de la tombola gratuite
Village santé



**VENDREDI
ET SAMEDI
JEUX EN BOIS
CHÂTEAU GONFLABLE**

**VILLAGE SANTÉ &
RELAIS MARCHÉ/COURSE**
Vendredi
de 13h30 à 18h30
Samedi de 9h30 à 13h30



**LE SOIR
MOMENT CONVIVIAL
AVEC FOODTRUCKS**

