

La Faran'Dole

se déroulera le **samedi 25 septembre 2021** à partir de **13h**.

sur le site nautique des clubs canoé et aviron, avenue général Bethouart à Dole

Au programme

- du sport :

- **2 randonnées de 5 et 11 km** balisées à l'aide de **soutiens gorge** !

- initiation à l'**aviron, au canoé**

- atelier d'**eutonie**

- de la détente : bien-être, maquillage

- stands informatifs sur le dépistage organisé, les actions mises en œuvre sur Dole pour accompagner les femmes en traitement et actions sport santé adaptées aux personnes atteintes de cancer

- stand pour apprendre à réaliser l'autopalpation des seins

Une participation financière de 4 euros minimum est demandée par activité sur cette après-midi. Elle sera reversée sous forme de dons à la ligue contre le cancer, à l'association ONCODOUBS et pour des ateliers spécifiques de l'action Pause et Bien être, pour les personnes touchées par le cancer à l'Espace Santé.

Un tee-shirt sera offert aux 600 premiers inscrits !

inscriptions sur place à partir de 13H

Départ marche dès 13H15 en autonomie, on peut partir seul ou alors accompagné 1er départ 13h30, 2ème départ 14h15

Les derniers départs des participants pour le 11 km à 14H30, et dernier départ pour le 5 km à 15h30 ceci afin de finaliser la manifestation pour 16h45

Et aussi sur inscription, suivant les horaires ci-dessous :

Initiation canoé et aviron possible tout l'après midi

Atelier d'eutonie (gym douce/relaxation) : de 15h à 16h

on peut marcher, puis faire un tour de canoé et recevoir un massage bien être assis, tout est prévu !

et pour agrémenter le tout une tombola avec de nombreux lots dont un vol en montgolfière offert par Cameron Balloons

