



## Foulées d'Octobre Rose

Inscrivez-vous et venez courir, marcher, randonner... le 13 octobre 2019 !

Tous ensemble, en famille, entre amis, collègues, voisins, avec son association... **venez danser la Zumba, courir, marcher, randonner et vibrer aux sons chaleureux de la Batucada des Ateliers du Rythme...pour contribuer a? la lutte contre le cancer du sein : le dimanche 13 octobre 2019 de 9h a? 12h30 au square de Boston a? Laval.**

Cette 7<sup>e</sup> édition est parrainée par Gabriel Bordier, Champion de France de marche athlétique et étudiant en médecine.

### *Le programme :*

- **Randonnée pédestre** - le Ruban Rose de l'Espoir (de 09h30 à 11h30) : circuit découverte de 5 kms à travers le centre historique le Laval, et un nouveau circuit pittoresque.
- **Paddle** (de 09h45 à 11h15) : rando paddle sur la Mayenne (circuit- boucles entre le viaduc et le Pont Neuf)
- **Foulées des familles et groupes** (de 10h à 10h20) : boucle fermée de 1,2 km autour du village et de la Mayenne
- **Zumba party** (de 10h15 à 10h45)

Nouveauté, pour cette 7<sup>e</sup> édition, les Foulées des Roses, les Femmes à l'avant (de 10h45 à 11h30). Il s'agit d'une course de 40 mn (allure libre) de 1,2 km autour du village et de la Mayenne. Les hommes sont aussi les bienvenus à cette course, ils prendront le départ en fin de groupe.

De nombreux acteurs et des professionnels de la santé et du sport seront présents au village installé au square de Boston pour répondre à toutes vos questions sur le cancer du sein, la santé, la pratique d'activités physiques et sportives adaptées, ainsi que les aides apportées aux malades et aux familles.

Cette matinée se clôtura par le **“grand lâcher des ballons de l'espoir”**.

**Information et inscription :** <https://lesfouleesoctobrerose53.org/home>