



Programme

Place Festival



CAPOSS
Club d'Athlétisme de la Possession
<http://www.caposs.re>



ŠKODA



Samedi 23 mai

15h00 Spectacle de danse intégrée

15h30 Départ des courses

15h30 Urban Caposs Trail handisport (7.5 et 15 km)

15h45 Urban Caposs Trail (15 kms)

16h00 Trail découverte (2.5, 3.5 et 7km)

16h15 Arrivée des courses

16h30 à 17h15 Zumba fitness Association Bouge

17h 30 à 18h00 Intiation à la danse country

18h00 Remise des récompenses

Trail découverte

Urban caposs trail

19h30 Démo et initiation à la Salsa et à la kizomba....

à FITNESS LATINO RÉUNION

20h15 avec Alida et Laurent

20h30 à minuit CONCERT GRATUIT

20h30 RASSIGA POP-ROCK

23h00 PERKUSS

23h59 Départ du TDM Trail De Minuit 62km 2500D+
Championnat de Trail long de La Réunion

Dimanche 24 mai

7h00 Arrivée du Trail De Minuit

7h30 **Stand de massage NYOKOBOK**

à Gratuit non-stop pour les raideurs

15h30 Ayurvédique et Yoguique

7h30 "Yoga et course à pied"

à Pratique matinale et présentation

9h00 du yoga pour l'accompagnement

physique et mental des coureurs
avec Lucie Birac

9h00 Demo et initiation en selfdéfense

à M. Mira instructeur de Krav

10h00 opérationnel et professionnel

11h00 Démo et initiation à la Country

14h00 Animations récréatives

à Stands

16h00 Expositions

16h00 Remise des récompenses
TRAIL DE MINUIT



CAPOSS
Club d'Athlétisme de la Possession
<http://www.caposs.re>



COTRANS
automobiles

ŠKODA



NESCAFÉ



TERRITOIRE DE LA CÔTE OUEST