



## Parcourons les sentiers de l'Espoir

Sous le code couleur « **ROSE** »  
Tous mobilisés contre le cancer du sein  
Tous ensemble pour partager un moment festif



Cap Tonic Mesquer vous accueille à partir  
de 9 H et vous propose

- 1) une randonnée courte de 5 KM
- 2) une randonnée longue de 7 km

**Départ 10 H**

- 3) Un cours de Fitness

un échauffement collectif sera proposé

L'inscription est de :

10 € par adulte

5 € par enfant de 4 à 12 ans

Cela comprend :

La participation à l'activité de votre choix

Un cache col

Un café et un gâteau « au départ »

& un pot « à l'arrivée »

Site : <https://www.captonicmesquer.fr>  
Captonicmesquer@gmail.com



**INSCRIPTIONS accompagnées d'un chèque à l'ordre de CAP TONIC MESQUER  
à déposer à la mairie de Mesquer ou office du tourisme de votre choix**

- sur le site « captonicmesquer.fr » Bulletin d'inscription à télécharger
- **OU** à l'office du tourisme de votre choix (Quimiac - Guérande – La Turballe – St Molf ou Piriac) bulletin d'inscription disponible
- **OU** sur place le 20/10/2024 (**paiement en espèces possible**) à partir de 9 H 00

NOM Prénom :

ADULTE(S) ..... X 10 € = .....

ENFANT(S) 4 à 12 ans ..... X 5 € = .....

TOTAL .....

ADRESSE POSTALE :

ADRESSE MAIL :

**Nos partenaires :** Armada (groupe de musique) - Bérengère DUBOST Diététique Nutrition Herbignac -Bohème Sarrasine (vente sur place) – Boest An Diaoul - Carrefour Mesquer - Intersport Guérande – Lumamie - Mairie de Mesquer - Pénélope Guérande.