

COURSE Relais 10km et 13^e FESTIVAL du SPORT Cardio à SERAING

Le samedi 20 octobre 2018

**10h => 12h Course Relais de 10 Km - 5 €
20 octobre 2018**

FESTIVAL DU SPORT CARDIO
**13e Fitness Event de Liège
à Seraing de 13h30 à 18h00**

**Hall Omnisport
Bois de l'Abbaye
4100 Seraing**

**Spectateurs : 3€
Fitness Event : 15€
BE67 0013 5176 1987
www.dragonteam.be
ffe@dragonteam.be
0476/94.37.01**

**Kick Power Training, Zumba, Kick Power Fédéral,
Body Combat, Démon, KC Bonnelles**



Avec le soutien du Ministère des Sports, de la Province de Liège et de son service des Sports, du député provincial en charge des Sports, de la région Wallonne, Wallonie, du SPW InfraSports, du CPAS et de la Ville de Seraing.

COURSE Relais 10km - FESTIVAL du SPORT Cardio

13ème Fitness Event de Liège

Qui ?

Le Dragon Team Bonnelles Jean-François FADDA

Quand ?

Le 20 octobre 2018 de 10h00 à 18h00

Quoi ?

*Le **13ème** marathon-Fitness Event de Liège*

Où ?

A Seraing

*Au Hall Omnisports du Bois de l'Abbaye
Avenue des Puddleurs
4100 SERAING*

Course Relais 10km - FESTIVAL du SPORT Cardio

13eme Fitness Event de Liège

Hall Omnisports de Bois de l'Abbaye à Seraing
Samedi 20 octobre 2018

Le samedi 20 octobre 2018, aura lieu à Seraing, dans la salle omnisports du splendide complexe sportif du Bois de l'Abbaye, le **13e EVENT, Course Relais 10 Km et Festival du sport à Seraing**. La marraine de l'évènement, Christelle DELIEGE, championne du monde de Judo et participation « *L'A Team Dance* » avec ses groupes d'enfants en démonstrations. Invité le champion d'Europe de Boxe d'Ermano FEGATILLI.

Une journée dévolue aux sports adaptés pour tous, course relais ouvert aux familles, et fitness.

COURSE Relais 10 km : Les équipes seront constituées avec enfants, adultes, parents, amis, une grande famille, tous devront se relayer pour accomplir les 10km. Notre but est la découverte et les biens fait du sport à tout un chacun. (chaque équipe portera un t-shirt représentatif de son équipe)

Festival du Sport Cardio : Le concept, réunir au cours de cette grande journée dévolue à la **promotion du sport et santé**, un maximum de participants **valides et moins valides** autour d'un programme sportif de très grande qualité proposé par 8 instructeurs qualifiés.

Ils se succèderont tout au long de la journée pour présenter un programme varié réunissant différentes **disciplines dérivées de la Course, Danse, l'aérobic, du fitness, de la boxe, des arts martiaux et des sports de combat, le Body Power, la Zumba, le tout pour Enfants et Adultes**.

Les coutumiers y trouveront leur bonheur par l'exécution d'un programme sportif d'excellent niveau proposé par les meilleurs représentants de chaque discipline dont la plupart sont issus de la Province de Liège et sont reconnus internationalement.

Mais cette manifestation est aussi destinée aux pratiquants occasionnels et aux néophytes curieux de découvrir de nouvelles sensations. Chacun pourra donc participer à son rythme et choisir de prendre part à tout ou partie du programme proposé. Cet évènement s'adresse donc au « **tout public** » sans oublier la personne à mobilité réduite.

Le programme : (10h00 Marathon : 13h30 Festival : accueil et inscriptions)

10h00: Course Relais 10km (25 tours à réaliser pour l'équipe de 10 personnes)

13h30 : Accueil Festival du sport Cardio

14h00: Kick Power Training by Jean-François FADDA

15h00: Kick Power Training by Luigi SCIORTINO, FEDERATION

16h10: Body Combat by Anita SIMOLA

17h10: ZUMBA by Maryse HOEBEKE

Démos Dance: 13h50, 14h50, 15h50. **Démos Karaté Kids** 15h50, **Adultes** : 16h, 17h

18h20:

Remise des cadeaux

Les professeurs



Jean-François FADDA – Kick Power Training- BODY POWER (SERAING)
5ème Dan de karaté JKA, moniteur diplômé ADEPS en karaté, instructeur et formateur niveau 4 en kick power training, chorégraphe Fitness. Jean-François a été champion de Belgique de karaté et pendant 10 ans champion provincial de karaté.



Marie-Rose SACINO- Amélie RABENE – ZUMBA Strong(SERAING)
Moniteurs Kick Power Training, ZUMBA Strong, Abdos fessiers.



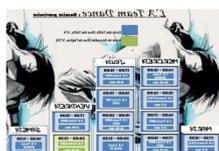
Luigi SCIORTINO – Kick Power Training (MAURAGE)
Moniteur niveau 4 suppléant en kick power training, 2ème Dan de karaté JKA reconnu par l'ADEPS
Président de la Fédération Francophone de Kick Power Training.



Maryse HOEBEKE – Moniteur ZUMBA (GOSSELIES)
Moniteur école des Jeunes Gais LURONS.



Anita SIMOLA -Body combat (BRUXELLES)
Moniteurs Body Combat, YOGA.



Avec Amélie RABENE, école de Danse « L'A TEAM DANCE » (Seraing)
Professionnelle de la Danse, chorégraphe, a créé sa propre école.

Animation

Podium :

Chaque professeur donnera son cours sur un podium face aux participants.

L'école de **avec Amélie Rabene** assurera une démo avec ses élèves entre chaque cours. « **L'A Team DANCE** »

Technique :

Une sonorisation pro avec pont lumineux, un habillage du podium et un écran géant permettant la diffusion du cours donné en « live » sont prévus. (À confirmer)

Animation :

Les transitions seront assurées par *Toni Castronovo*

Stands :

Des stands seront présents dans la salle. (Expo) Sans oublier, les massages et bien-être, Herbalife, EVS VW, Vêtements enfants KL boutique.....

Colis cadeau :

Chaque participant recevra un colis cadeau. Un voyage à gagner Généraltour (par tirage au sort), des bons cadeaux Antoine Active, et autres...

VIP :

Des personnalités du monde sportif, politique et médiatique seront conviées à participer à la manifestation. Cette manifestation se veut avant tout être un évènement « **tout public** » qui se déroule dans une ambiance très conviviale. Outre les participants « **sportifs** », cette manifestation est, bien entendu, grande ouverte au public « **spectateur** ».

Les sportifs ont un cœur...mais aussi du cœur !

Comme lors des 12 premières éditions, les entrées spectateurs et une partie des bénéfices engendrés par la manifestation seront versés au profit de **plusieurs associations caritatives**. Cette année c'est des enfants du milieu pédiatrique des hôpitaux Liégeois, qui en sera la bénéficiaire, et « **le CPAS de Seraing** » pour venir en aide aux plus démunis, et plus... en fonction des rentrées.....

Fiche technique

Date : le samedi 20 octobre 2018

Horaire : de 10h00 à 18h30 accueil et inscriptions ***dès 9h.***

Spectateurs 3€

Marathon Relais 5€

Prix d'entrée : *20€ access (journée)*

En prévente clôture le 10-10-2018 *15 EUR*

Sur place *20 EUR*

Compte : BE67-001-3517619-87

Communication : FFE 2018 + nom(s) et prénom(s) (E-mail)

Etudiants de moins de 21 ans : *réduction de 5 EUR* sur présentation de la carte d'identité.

Prix de groupe : dès 10 entrées la ***11ème est gratuite.***

Spectateurs : **3EUR**

Lieu : hall Omnisports du Bois de l'Abbaye, avenue des Puddleurs à Seraing.

Commodités : vestiaires et douches seront mis à votre disposition ainsi qu'un vaste **parking gratuit.**

Un petit creux ? Possibilité de se restaurer et de se désaltérer à la cafétéria du hall omnisports à prix démocratiques.

COURSE Relais 10km - FESTIVAL du SPORT Cardio
13ème Fitness Event de Liège

Renseignements

Organisation : KC Bonnelles et son « *Dragon Team* »
SACINO Marie-Rose

E-mail : ffe@dragonteam.be

Tél : 0476/943. 701

Inscriptions : par téléphone, ou par e-mail, ou sur place le jour de la manifestation dès 9h00.

Paiement : compte BE67-001-3517619-87 ou sur place.

Réduction de 5 EUROS aux étudiants de moins de 21 ans.

Site : www.dragonteam.be

COURSE Relais 10 Km
Festival du Sport Cardio
13e Fitness Event de Liège

Venez nombreux nous rejoindre pour une journée placée sous le signe du sport, de la santé, de la détente, de la bonne humeur,... et pour la bonne cause !

ARTel 1300€ (Fin 2012)



CPAS 1000€ (Fin 2012)



ARTel 1150€ (Fin 2013)



Surdimobil 750€ (Fin 2012)



Surdimobil 700€ (Fin 2013)



CPAS 1150€ (Fin 2013)



ASBL ARTel 1200€ (2014)



CPAS Ville de SERAING 1450€ (2014)



CPAS de Seraing 2015 (1500€)



ASBL ARTel 2015 (1100€)



CPAS de Seraing 2016 (1700€)



ASBL ARTel 2016 (1100€)



CPAS de Seraing 2017 (1600€)



ASBL ARTel 2017 (1000€)

