

# ▶ TROTTONS



# PROGRAMME

Sur votre lieu de travail ou à votre domicile,  
sans contrainte d'horaire et de lieu,  
mobilisez-vous pour soutenir  
la recherche et les actions  
**CONTRE LA POLYARTHRITE RHUMATOÏDE !**

**10  
11  
OCT**

**CHALLENGE ENTREPRISES ET  
SERVICES DE RHUMATOLOGIE**

**12  
13  
OCT**

**JOURNÉES  
POUR TOUS**

## COURSE

- Footing  
(Outdoor/Indoor)
- Vélo  
- VTT, Route, ballade,  
- Vélo d'appartement
- Marche

**1km  
parcouru  
= 1€  
reversé par  
nos sponsors**

## CÉRÉBRAL

1 Dictée = 1€  
QCM = 50cts  
Énigme = 20cts

- Dictée
- QCM
- Énigmes

## FITNESS

- Abdos
- Steps
- Squats
- Pompes...

**20  
répétitions  
d'exercice  
= 1€**

## DÉFIS COLLECTIFS

Mêmes  
barèmes que  
pour les autres  
activités !

portés  
par les  
Délégations

**ENFANTS**

**1 dessin = 20 cts**

**ENSEMBLE, ON VA PLUS LOIN...**



Association nationale de défense  
contre la polyarthrite rhumatoïde



APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE



AssoANDAR



association\_andar



assoandar

polyarthrite-andar.org • polyartrottons.org • 149 avenue du Maine • 75014 PARIS