

▶ 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