



PROGRAMME DE LA JOURNÉE ESCALIERS EN FÊTE

Jeudi 2 juin 2016



Bougez, participez, gagnez !

ASCENSIONS FESTIVES

Tout au long de la journée, dans les escaliers de la Cité Municipale

En empruntant les escaliers, vous détachez une contremarque accrochée aux Rampes à tous les niveaux, vous y notez votre nom et vous déposez celle-ci dans l'urne à la banque de l'accueil général.

Après un tirage au sort, 100 boissons chaudes seront à gagner aux machines à café Nodis 95.

Quizz des escaliers

Questionnaire à détacher dès l'accès aux escaliers, au rez-de-chaussée.

Les réponses aux questions se trouvent dans les escaliers de la cité municipale.

Empruntez-les, répondez et gagnez de nombreux lots !

Visite du toit terrasse de la Cité Municipale

Départs à 10h, 10h30, 11h et 11h30

Places limitées, inscription obligatoire auprès de Julie Guiroy par mail :

j.guiroy@mairie-bordeaux.fr

CONCOURS de SELFIES

De 10h00 à 15h00, escaliers de l'Hôtel de Bordeaux Métropole et de l'immeuble Laure Gatet

Réalisez dans les escaliers, devant les affiches installées à cet effet, vos selfies **sur le thème «Escaliers en fête»**. **Envoyez-les avant 15h00 au 07.86.65.79.61 en précisant votre nom**. Les meilleurs clichés gagneront des cadeaux.

COURSE A TRAVERS LES ESCALIERS DE MERIADECK

Footing organisé par Union Bordeaux Métropole et Bordeaux Métropole Sports Loisirs. Boucle de 10mn environ accessible à tous !

Dominique Boyer et Grégoire Yachvili vous emmènent courir en passant par les escaliers des terrasses de Mériadeck (circuit ci-joint). Ouvert à tous.

Rendez-vous derrière la Cité Municipale, Square André Lhote à 12h15. **Inscription obligatoire** auprès de Dominique Boyer par mail : d.boyer@mairie-bordeaux.fr

MENU ESCALIER

De 11h30 à 14h00, restaurant de la Cité municipale

Un **menu spécial pour garder la forme** tout au long de la journée !

Au menu : salade de quinoa aux agrumes, cabillaud issu de la pêche raisonnée et sa poêlée de légumes frais, smoothie multivitaminé.

ATELIERS

De 10h00 à 15h00, passerelle du 1er étage de la Cité Municipale

"Académie de l'énergie"

Utiliser les escaliers, c'est aussi bon pour les économies d'énergie ! Découvrez les différents moyens d'économiser de l'énergie au quotidien et le fonctionnement d'un bâtiment à énergie positive tel que la Cité Municipale.

De 10h00 à 15h00, passerelle du 1er étage de la Cité Municipale et dans le hall de l'hôtel de Bordeaux Métropole

"Testez votre forme en quelques minutes" avec la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire.

Et vous quel est votre état de forme physique ? Venez le découvrir à travers 4 tests ! Échanges et conseils avec les animateurs autour des bienfaits d'une pratique régulière d'activités physiques pour la santé.

De 12h00 à 14h00 dans le hall de l'hôtel de Métropole

Bougez plus grâce à Bordeaux Métropole Sports Loisirs !

Venez rencontrer les sections sportives de BMSL (badminton, handball, montagne) **Bougez autrement !**

Venez découvrir les modes de déplacement doux sur le stand des mobilités

Atelier Yoga : initiation et découverte (Toutes les 15 minutes à partir de 12h30 en salle des commissions réunies) – Sans inscription

Faites une pause pour chasser le stress et la fatigue, et profitez de ce temps pour vous relaxer avant de reprendre le travail.

De 12h00 à 14h00, Salle 640 de la Cité Municipale

Informations et séances découverte sur les ateliers Sophrologie et Yoga proposés par l'Union Bordeaux Métropole :

- **Atelier Sophrologie : initiation découverte de 12h00 à 12h30 ou 13h00 à 13h30,**

Salle 640 A : Une demi-heure pour vous aider à mieux communiquer, être plus détendu, plus performant, mieux dormir... laissez-vous tenter ! **Places limitées, inscription obligatoire** par mail : ubm@mairie-bordeaux.fr

- **Atelier Yoga : initiation et découverte de 12h00 à 12h30 ou 13h00 à 13h30,** Salle 640 B. Faites une pause pour chasser le stress et la fatigue, et profitez de ce temps pour vous relaxer avant de reprendre le travail.

Places limitées, inscription obligatoire par mail : ubm@mairie-bordeaux.fr