



# Grenoble Ekiden

courez un marathon en relais par 6

# n°5

8 novembre 09

## J-10 pour cette première édition

Au menu cette semaine : Danse / Parking et Médecine

A 10 jours de la manifestation, nous sommes heureux de compter plus de 130 équipes inscrites avec toujours une parité quasiment respectée : 40% de femmes participeront à l'épreuve!

De nombreuses animations seront proposées tout au long de la journée, pas le temps de s'ennuyer!

Bonne préparation à tous et rendez-vous le 8 novembre.

L'équipe d'organisation



### Le Saviez vous ?

Une podologue sera présente sur la manifestation, alors n'hésitez pas à la rencontrer pour obtenir des conseils ou des soins. Rendez-vous au gymnase d'Europole dans lequel se déroulera aussi le retrait des dossards.



### Développement durable

A votre arrivée sur le site de l'évènement, un parc à vélos spécifique et gratuit sera à votre disposition. Peu de places de parking seront disponibles sur place. Alors faites un geste pour l'environnement et utilisez un moyen de transport éco responsable pour vous rendre au Grenoble Ekiden.



### Animations Podium



Au cours de cette journée, vous découvrirez des démonstrations de capoeira, une pratique atypique qui mélange jeu, danse, lutte, musique et chants originaire au Brésil.

### MAMBOROCK

Place à Mambo rock : cette école de danse vous présentera des démonstrations de danses en couple. Rock, Swing, Salsa et danses de salon seront à l'ordre du jour pour fêter ensemble vos performances! Alors venez nombreux découvrir toutes ses activités!

Inscriptions et Renseignements

04 76 40 19 22 et sur

[www.grenoble-ekiden.fr](http://www.grenoble-ekiden.fr)