

RENCONTRES SANTÉ

Pour votre coeur

Bougez plus !



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
GRAND EST



*Les jeudis 27 avril
& 4 mai 2023*

de 9h à 11h



**SALLE DE MOTRICITÉ
DE L'ANCIENNE ÉCOLE**
35 rue Principale
KIRRWILLER



CYCLE DE DEUX ATELIERS

pour s'informer sur les bienfaits de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques, prendre conscience de son niveau d'activité physique et faire évoluer ses habitudes au quotidien.

(Venir en tenue décontractée)

Inscription
**obligatoire
GRATUITE**

Ludivine Fréring
l.frering@
hanau-lapetitepierre.alsace
06 07 82 47 26



#Rencontresanté



Les partenaires :



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



POUR VOTRE COEUR

bougez plus !

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

Jeudi 27 avril 2023

- *Activité physique : de quoi parle-t-on ?*
- *Bienfaits et prévention des maladies cardio-vasculaires*
- *Evaluer son niveau d'activité physique & recommandation*
- *Ateliers pratiques : tests de condition physique*

Jeudi 4 mai 2023

- *Identifier les freins et leviers à la pratique d'une activité physique*
- *Comment se fixer des objectifs ?*
- *Quelles précautions à prendre*
- *Focus – Présentation des dispositifs Sport sur ordonnance & Prescri'Mouv*
- *Initiation à la «salsa santé»*

**Les ateliers « Pour votre coeur bougez plus ! »
ont lieu de 9h à 11h
à la Salle de motricité de l'ancienne école
35 rue Principale - KIRRWILLER**

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Ludivine Fréring
l.fring@
hanau-lapetitepierre.alsace
06 07 82 47 26