

RENCONTRES SANTÉ

Pour votre coeur

Bougez plus !



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

GRAND EST



Mardi 13

JUN 2023

10h/12h & 14h/16h



SALLE DE RÉUNION
DE MOSAIC

50 avenue de Pertison
SAINTE-MENHOULD



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

CLIC Argonne
03.26.60.32.80
clic.menou@wanadoo.fr



#Rencontresanté



Les partenaires :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



POUR VOTRE COEUR *bougez plus !*

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

Les ateliers « Pour votre coeur bougez plus ! »
ont lieu le mardi 13 juin 2023
de 10h à 12h & de 14h à 16h
à la Salle de réunion de MOSAIC
50 avenue de Pertison - SAINTE-MENEHOULD

Matin

- *Activité physique : de quoi parle-t-on ? Quelles sont les recommandations pour la pratique d'une activité physique ?*
- *Bienfaits et prévention des maladies cardio-vasculaires*
- *Evaluer son niveau d'activité physique & recommandation*
 - *Ateliers pratiques : tests de condition physique*

Après-midi

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

Inscription
obligatoire
GRATUITE

CLIC Argonne
03.26.60.32.80
clic.menou@wanadoo.fr