

RENCONTRES SANTÉ

Pour votre coeur

Bougez plus !



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
GRAND EST



29 septembre
& 6 octobre 2023
10h-12h



SALLE JEANNE D'ARC
Rue du Maréchal Joffre
BAR-SUR-AUBE



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

Secours Catholique
03.25.92.97.28
comite.aube@
secours-catholique.org



#Rencontresanté



Les partenaires :



ENSEMBLE,
CONSTRUIRE
UN MONDE JUSTE
ET FRATERNEL



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
GRAND EST



POUR VOTRE COEUR

bougez plus !

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

29 septembre 2023

- *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*

6 octobre 2023

- *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*

**Les ateliers « Pour votre coeur bougez plus ! »
de 10h à 12h
à la Salle Jeanne d'Arc
Rue du Maréchal Joffre - BAR-SUR-AUBE**

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Secours Catholique
03.25.92.97.28
comite.aube@
secours-catholique.org