

RENCONTRES SANTÉ

Pour votre coeur

Bougez plus !



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
GRAND EST



Mardi 10

OCTOBRE 2023

10h/12h & 14h/16h



CENTRE PAROISSIAL

15 rue des platanes
CHAUMONT

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Secours Catholique
03 25 03 40 11
champagnesud@
secours-catholique.org



#Rencontresanté



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)



Les partenaires :



ENSEMBLE,
CONSTRUIRE
UN MONDE JUSTE
ET FRATERNEL

Délégation Champagne Sud



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



POUR VOTRE COEUR

bougez plus !

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

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*

**Les ateliers « Pour votre coeur bougez plus ! »
de 10h à 12h et de 14h à 16h
au Centre Paroissial
15 rue des platanes - CHAUMONT**

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Secours Catholique
03 25 03 40 11
champagnesud@
secours-catholique.org