

RENCONTRES SANTÉ

Pour votre coeur

*Bougez plus !*



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
GRAND EST



*Les lundis 9 & 16*



OCTOBRE 2023

14h-16h



MÉDIATHÈQUE DE LA  
VALLÉE DE VILLÉ

Rue de Basseberg  
VILLÉ

Inscription  
obligatoire  
GRATUITE

03 69 33 23 40

[bdbr.ville.accueil@alsace.eu](mailto:bdbr.ville.accueil@alsace.eu)



#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 :





**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

GRAND EST



**POUR VOTRE COEUR**

*bougez plus !*

**LE PROGRAMME**

Toutes les rencontres  
santé sont gratuites

**Lundi 9 octobre 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*
- *Ateliers pratiques : tests de condition physique*

**Lundi 16 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 14h à 16h  
à la Médiathèque de la Vallée de Villé  
Rue de Bassemberg - VILLÉ**

Inscription  
**obligatoire**  
**GRATUITE**

03 69 33 23 40

[bdbr.ville.accueil@alsace.eu](mailto:bdbr.ville.accueil@alsace.eu)