

RENCONTRES SANTÉ

Pour votre coeur

Bougez plus !



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
GRAND EST

25 octobre 2023

14H/16H



Centre socio-culturel de Marbot
9 rue de la chapelle

9 novembre 2023

14H/16H



Centre socio-culturel de la Libération
1 rue du Chanoine Monfler

À BAR-LE-DUC

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Centre socio-culturel
03.29.45.07.64



#Rencontresanté



CYCLE DE DEUX ATELIERS

pour s'informer en famille 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 adaptée à la pratique d'une activité sportive)



Les partenaires :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



POUR VOTRE COEUR

bougez plus !

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

25 octobre 2023 - 14H/16H

Centre socio-culturel de Marbot
9 rue de la chapelle - BAR LE DUC

- Séance pratique parents/enfants
- Apprendre à bouger en famille

9 novembre 2023 - 14H/16H

Centre socio-culturel de la Libération
1 rue du Chanoine Monflier - BAR LE DUC

- Activité physique : de quoi parle-t-on ?
- Repères et conseils pour pratiquer régulièrement et de manière adaptée.
- Bienfaits de l'activité physique.
- Temps de relaxation

*Merci de venir avec des vêtements et des chaussures adaptés
à la pratique d'une activité sportive*

Inscription
obligatoire
GRATUITE

Centre socio-culturel
03.29.45.07.64