

RENCONTRES SANTÉ

Pour votre coeur

Bougez plus !



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
GRAND EST



28 & 29

NOVEMBRE 2023

de 10h à 12h



RÉSIDENCE LES
JONQUILLES

12 allée des Tilleuls
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 :



Résidence Argonnaise des Jonquilles
12 allée des Tilleuls - 51200 Sainte-Menhould
03.26.60.32.80





**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 28 &
le mercredi 29 novembre 2023
de 10h à 12h
à la Résidence les Jonquilles
12 allée des Tilleuls - **SAINTE-MENEHOULD**

Mardi 28 novembre 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*
- *Évaluer son niveau d'activité physique & recommandation*
 - *Ateliers pratiques : tests de condition physique*

Mercredi 29 novembre 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*

Inscription
obligatoire
GRATUITE

CLIC Argonne
03.26.60.32.80
clic.menou@wanadoo.fr