

RENCONTRES SANTÉ

Pour votre coeur

Bougez plus !



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
GRAND EST



30 novembre &  
7 décembre 2023

De 14h à 16h



**CENTRE MÉDICAL ET  
DENTAIRE MGEN**

6 rue Désilles  
**NANCY**



### 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 avec des vêtements  
et des chaussures adaptés)

Inscription  
**obligatoire  
GRATUITE**

Mutualité Française  
Grand Est  
06 49 85 62 31  
inscription@mfge.fr  
ou à l'accueil  
du centre de santé



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**



#Rencontresanté



**Les partenaires :**

Centre médical  
et dentaire



GRUPE **viv**



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

GRAND EST



**POUR VOTRE COEUR**

*bougez plus !*

**LE PROGRAMME**

Toutes les rencontres  
santé sont gratuites

**Jeudi 30 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*
- *Evaluer son niveau d'activité physique  
& recommandation*

**Jeudi 7 décembre 2023**

- *Séance pratique*
- *renforcement musculaire, stretching,  
et cohérence cardiaque*

Les ateliers « Pour votre coeur bougez plus ! »  
ont lieu les jeudis 30 novembre et 7 décembre 2023  
de 14h à 16h - Centre médical et dentaire MGEN  
6 rue Désilles - NANCY

Inscription  
**obligatoire**  
**GRATUITE**

Mutualité Française  
Grand Est  
06 49 85 62 31  
[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)

ou à l'accueil  
du centre de santé



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**