



Résolution 50

SAMEDI 22 et 29 JANVIER ou 5 FEVRIER

Participation gratuite et repas offert
Sur inscription

© Kzenon - Fotolia.com

Vous avez autour de 50 ans. Vous voudriez faire plus d'activité physique.

Au programme plusieurs tests pour :

- Vous orienter vers une activité physique préservant votre capital santé,
- Pratiquer une activité qui vous apporte détente et plaisir.

Ce programme est élaboré, suivi et évalué par des professionnels des institutions suivantes :



Avec la collaboration de :



Ce programme est élaboré, suivi et évalué par des professionnels des institutions suivantes :





ous faites **moins de 3 heures d'activité physique par semaine** ou vous pratiquez de façon très irrégulière.

Pour vous aider à tenir les bonnes résolutions du 1^{er} janvier, nous vous proposons de venir **tester vos capacités à pratiquer des activités physiques**.

Lors de cette journée conviviale, nous vous proposerons :

- des recommandations pour mieux pratiquer,
- une orientation vers des associations locales,
- une aide pour trouver l'activité correspondant à vos besoins et à vos envies.



La participation à cette journée impose de fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique d'activités physiques et sportives. Tenue sportive indispensable (baskets, survêtement).

Programme de la journée

Dates au choix : 22, 29 janvier et 5 février - Merci de prévenir en cas d'indisponibilité

9h : Accueil et présentation de la journée

9h30 : Ateliers tests

12h30 : Buffet froid offert

14h : Poursuite des ateliers

16h : Bilan individualisé et propositions d'orientation

16h30 : Clôture de la journée



Ces journées se dérouleront au Palais Universitaire des Sports Languedoc-Roussillon

Avenue du Pic St Loup (à proximité du rond point de la Lyre à Montpellier)

Pour tout renseignement : Marianne Sastre 04 68 51 91 21 - contact@mutualite-lr.com

Coupon réponse pour inscription



Je suis intéressé(e) et souhaite m'inscrire

Je m'inscris pour la date suivante (cocher une seule case) :

22 janvier 2011 ou 29 janvier 2011 ou 5 février 2011



(Places limitées à 100 participants par journée)

Participant :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :



Ce coupon réponse est à détacher et à renvoyer à:

Mutualité Française Languedoc-Roussillon
7, cours Palmarole
66000 PERPIGNAN

Merci de prévenir en cas d'indisponibilité.

