

RENCONTRES SANTÉ

Pour votre coeur

Bougez plus !



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
GRAND EST



Les jeudis 21 & 28

SEPTEMBRE 2023

De 14h à 16h



SALLE DU CRIL 54

12 bis rue des bosquets

LUNÉVILLE



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@mfgc.fr



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



#Rencontresanté

Les partenaires :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



POUR VOTRE COEUR

bougez plus !

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

Jeudi 21 septembre 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*
- *Tests de condition physique*

Jeudi 28 septembre 2023

- *Séance pratique*
- *Exercices de renforcement
musculaire debout et sur chaise*

**Les ateliers « Pour votre coeur bougez plus ! »
ont lieu les jeudis 21 & 28 septembre 2023
de 14h à 16h - Salle du CRIL 54
12 bis rue des bosquets - LUNEVILLE**

**Inscription
obligatoire
GRATUITE**

**Mutualité Française
Grand Est
06 49 85 62 31
inscription@mfgc.fr**



**INSCRIPTION
EN LIGNE**