

PROGRAMME

Atelier Marche Nordique à Clermont-Ferrand

Séance 1 : Séance Test

Vendredi 7 Juin de 14h à 15h

Mesure de l'allure de marche et approche de la technique de marche avec des bâtons

Séances 2, 3, 4, 5 : Marche adaptée au groupe

Vendredis 14, 21, 28 Juin et 5 Juillet de 14h à 15h

Séances de marche avec pour objectifs de maîtriser la marche avec les bâtons, d'améliorer son endurance et sa force musculaire et sa posture.

Séance 6 : Séance test

Vendredi 12 Juillet de 14h à 15h

Mesure de l'évolution de votre activité physique

INFORMATIONS PRATIQUES

- Le rendez-vous pour la première séance aura lieu à l'adresse suivante :
Parking du Parc Montjuzet à Clermont-Ferrand
- Les lieux des séances qui suivront vous seront directement communiqués par l'intervenant
- Les inscriptions doivent dans l'idéal être réalisées pour l'ensemble des séances proposées

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : **04 27 86 49 15** (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription via le lien suivant :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NGsiOUQIQUE%3D&a=JTk2ayU5M2qIQUIMIQTk%3D>

- En flashant le QR Code :

Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code



Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org ou via la messagerie de votre compte Ameli.

