



AU PROGRAMME

Séance 1 Séance test

► Jeudi 19 Septembre de 9h30 à 10h30

Définir vos pratiques physiques avant l'atelier



Séances 2 à 11 Programme

► Les jeudis du 26 Septembre au 12 Décembre de 9h30 à 10h30 (sauf vacances scolaires)

Aborder les différentes composantes de la condition physique

Souplesse, endurance musculaire, coordination, agilité, réflexes



Séance 12 Séance test

► Jeudi 19 Décembre de 9h30 à 10h30

Mesurer l'évolution de votre activité physique



► INFORMATIONS PRATIQUES

CMCAS du Puy – Complexe Marcel Paul

Salle « Loire » - 25 Av Pierre Farigoule 43700 BRIVES – CHARENSAC



► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 12/09/2024

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 06 75 89 40 94 (téléphone uniquement dédié aux renseignements et inscriptions relatifs à une action de prévention)
- En flashant le QR Code



Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.

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