



## 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](mailto: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*