



AU PROGRAMME

Séance 1 Séance test

► Jeudi 26 Septembre de 14h à 15h

Définir vos pratiques physiques avant l'atelier



Séances 2 à 11 Programme

► Les jeudis du 2 Octobre au 19 Décembre Janvier de 14h à 15h (sauf vacances scolaires)

Aborder les différentes composantes de la condition physique

Souplesse, endurance musculaire, coordination, agilité, réflexes



Séance 12 Séance test

► Jeudi 9 Janvier de 14h à 15h

Mesurer l'évolution de votre activité physique



► INFORMATIONS PRATIQUES

Salle Gouby - Complexe d'activité Marcel Paul
Fromenteau – 03400 TOULON SUR ALLIER



► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 19/09/2024

- 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