



AU PROGRAMME

Séance 1 Séance test

► Mardi 17 Septembre de 15h à 16h

Définir vos pratiques physiques avant l'atelier



Séances 2 à 11 Programme

► Les mardis du 24 Septembre au 10 Décembre (sauf vacances scolaires)

Aborder les différentes composantes de la condition physique

Souplesse, endurance musculaire, coordination, agilité, réflexes



Séance 12 Séance test

► Mardi 17 Décembre de 15h à 16h

Mesurer l'évolution de votre activité physique



► INFORMATIONS PRATIQUES

Complexe Sportif et de Loisir Le Garric
Rue Jean-Philippe Rameau – 15000 AURILLAC



► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 10/09/2024

- 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 ligne, en complétant le formulaire d'inscription via le lien suivant :
<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NGsIOUQIQUE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>

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

