



► PARCOURS PRÉVENTION

Marche Active : Boostez votre santé et votre bien-être.

PROGRAMME

Intégrer un groupe de 15 personnes maximum pour des temps de pratique d'activité physique conviviale et encadrée en toute bienveillance.



Séance 1 Test de 6 mn pour faire le point sur sa santé physique.

24 mars de 9h à 10h



Séance 2 à 9 Séance Marche Active en groupe

31 mars, 07, 14, 21 et 28 avril, 05, 12 et 19 mai de 9h à 10h



Séance 10 Test de 6 mn pour découvrir ses progrès

26 mai de 9h à 12h

Les tests et les séances seront animés par Rémi PRIMM (éducateur sportif EPGV)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Rdv à partir du 24 mars à 9h au Complexe Sportif Lothaire à Metz (71 rue Lothaire à Metz)

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances et la présence aux tests initiaux est obligatoire pour intégrer la suite du programme.

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 21 24 79 88



AU PROGRAMME (suite)

► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 18/03/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-grandest@camieg.org
- Par téléphone : 06 21 24 79 88 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre
- Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 21 24 79 88 .

► **Rendez-vous le 24 mars 2026 au complexe sportif Lothaire à Metz dès 9h**