Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières



PARCOURS PRÉVENTION

Bougeons ensemble, à votre rythme !

Rendez-vous les mercredis 2 et 16 décembre à Savenay

Participez aux 2 séances de notre parcours de prévention.

Ces 2 séances collectives sont animées par un enseignant en activités physiques adaptées.

PROGRAMME

Participer à cet atelier vous permettra d'être informé(e) des bénéfices de l'activité physique, d'identifier les freins et les leviers à la pratique et de découvrir des exercices simples et ludiques, à refaire en toute autonomie chez soi.

ATELIER

Séance 1 Je découvre et je bouge !

Mercredi 2 décembre de 10h à 12h

- Découvrir les bénéfices de l'activité physique
- Echanger sur ses habitudes, ses freins et ses motivations
- Expérimenter des exercices simples, adaptés et sécurisé

ATELIER

Séance 2 Je passe à l'action !

Mercredi 16 décembre de 10h à 12h

- Bouger ensemble à travers des exercices simples et variés
- Choisir un objectif simple et réalisable pour son quotidien
- Découvrir les ressources et activités adaptées près de chez soi

Les séances sont animées par un enseignant en activités physiques adaptées.

INFOS PRATIQUES

Modalités et participation

Les 2 séances se dérouleront à la salle CMCAS « Le Lac », à Savenay, située à l'angle du Quarteron et de La Dutais.

L'inscription à ce parcours de prévention vous engage à participer aux 2 séances.

Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 53 59 11 15.

INSCRIPTION POSSIBLE AVANT LE 25/11/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : **02 53 59 11 15** (boîte vocale)
- En ligne, en flashant le QR Code ci-contre :

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