

« Pour ajouter de la vie aux années et non des années à la vie »
André Malraux



La CAMIEG Hauts-de-France a le plaisir de vous proposer
un programme innovant
de remise en forme par l'activité physique.

OU ? Salle de la Vannerie (Rue des alouettes) à Grand-Fort-Philippe

QUAND ? Les lundis et jeudis à partir du **jeudi 6 Octobre 2022**

COMBIEN ? ZERO. C'est financé par la CAMIEG Hauts-de-France



12 séances collectives
encadrées par
un enseignant diplômé



2 Bilans de forme
personnalisés



1 conférence
sur les bienfaits
de l'activité physique



Séances d'activité
physique et bien-
être en vidéo

**Inscriptions
gratuites**

03 62 53 78 15 (répondeur)
camieg-prevention-hdf@camieg.org



Une action
proposée et financée par

Camieg

En partenariat
avec



ETE INDIEN

PROGRAMME

Participez au parcours de prévention en 5 étapes pour :

- ▶ Vous (re)mettre à la pratique d'une activité physique régulière
- ▶ Etre conseillé pour bouger plus dans votre quotidien

Les différents rendez-vous et séances sont animées par des professionnels de l'activité physique adaptée.

Etape 1 : Séance Découverte Introductive

Le jeudi 6/10 de 14h à 15h30

Pour comprendre les bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être, connaître les recommandations en matière d'activité physique, s'informer sur le déroulement du parcours et commencer à se bouger.

Etape 2 : Bilan de forme de début de parcours

En séance collective, le lundi 10/10 de 14h30 à 15h30

Pour évaluer son niveau d'activité physique, ses capacités, identifier les domaines de progression et obtenir des conseils personnalisés pour reprendre une activité physique.

Etape 3 : Séances d'activités physiques

Le jeudi 13/10 de 10h30 à 11h30 Le jeudi 10/11 de 10h30 à 11h30

Le lundi 17/10 de 14h30 à 15h30 Le lundi 14/11 de 14h30 à 15h30

Le jeudi 20/10 de 10h30 à 11h30 Le jeudi 17/11 de 10h30 à 11h30

Le lundi 7/11 de 14h30 à 15h30

Séances collectives d'activités physiques adaptées au niveau de chacun pour reprendre en douceur et travailler le **tonus musculaire**, la **coordination**, l'**équilibre**, la **souplesse** et l'**endurance**, et en ressentir les bienfaits sur la santé et le bien-être.

Etape 4 : Bilan de forme de fin de parcours

En séance collective, le lundi 21/11 de 14h30 à 15h30

Pour mesurer l'évolution de ses capacités et obtenir des recommandations personnalisées pour poursuivre la démarche.

Etape 5 : Séance bilan conviviale de fin de parcours

Le lundi 28/11, de 14h à 15h30

Pour passer un moment convivial et clôturer le parcours.

 **Inscriptions** auprès de la Camieg **avant le 27/09** (nombre de places limité)