

« 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 ?** Centre Culturel "Jacques Brel" à Outreau

**QUAND ?** Les mardis et jeudis à partir du 6 avril 2023.

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



11 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](mailto: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 6/04 de 10h à 11h30

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 mardi 11/04 de 14 h à 15 h

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 13/04 de 10h 30 à 11h30

Le jeudi 27/04 de 10h30 à 11h30

Le mardi 18/04 de 14h à 15h

Le mardi 2/05 de 14h à 15h

Le jeudi 20/04 de 10h 30 à 11h30

Le jeudi 4/05 de 10h30 à 11h30

Le mardi 25/04 de 14h à 15h

Le mardi 9/05 de 14h à 15h

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 jeudi 11/05 de 10h30 à 11h30

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 mardi 16/05, de 14h à 15h30

Pour passer un moment convivial et clôturer le parcours.

 **Inscriptions** auprès de la Camieg **avant le 24/03** (nombre de places limité)