

Envie
de retrouver
la forme ?

Sport Dating

VENDREDI 03 juin

de 10 h 00 à 17 h 30

Entrée libre et gratuite

Ouvert à tous
parking

Faites votre choix :

 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input checked="" type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input checked="" type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>

my Sport
Dating

Trouvez l'activité
partenaire
de votre vie
Évaluez votre
"quotient forme"

Stade Jean Bouin
65 avenue Clôt Bey - MARSEILLE



Programme et infos sur www.paca.mutualite.fr rubrique : Agenda

Envie de retrouver la forme ? Marre de pantoufler ?



Venez trouver
"l'activité partenaire
de votre vie"
et tester les activités
physiques ou sportives
qui vous correspondent :
à vous, votre vie
et vos envies !

✓ Les ateliers et les animations sont encadrés
par des professionnels du sport et de la santé

X Évaluez votre "Quotient forme" : bilan de condition physique pour les enfants (parcours) les adultes, les femmes enceintes et les seniors.

X A chaque heure, un sport à découvrir :

Ateliers d'initiation à l'activité physique ou sportive avec un accompagnement personnalisé (réalisé par un professionnel du sport) :

→ Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression :

- Activités bien-être : Qi Qong, taï chi, pilates
- Activités de renforcement musculaire : gym douce, parcours motricité
- Activités cardio ou d'expression : zumba, fitness

→ Jeux Sportifs et collectifs :

- Speedminton, la crosse, mur d'escalade

→ Activité de Randonnée :

- Parcours de marche nordique

X Stands de prévention santé :

→ Evaluation des habitudes alimentaires

→ Atelier plaisir et nutrition

→ Test de glycémie

→ Test du souffle (CO)

→ Atelier Ostéopathie : Echauffements et étirements avec le collègue ostéopathe de Provence Aix-Marseille

Venez seul ou en famille pour trouver l'activité qui vous convient
c'est ouvert à tous !