

PRESENTATION

Suis-je en bonne condition physique ?
Comment débuter ou reprendre une activité physique ?
Avec qui ? Puis je le faire sans risque pour ma santé ?
Quels en seront les effets bénéfiques ?



Ludiques et accessibles à tous, les Rencontres de la Forme répondent à vos questions, vous orientent et vous accompagnent au quotidien pour reprendre ou débuter une activité physique adaptée.

Plusieurs temps forts vous sont proposés
dont une journée exceptionnelle
le dimanche 20 septembre.



PROGRAMME

SAMEDI 19 SEPTEMBRE de 10h à 19h

19/09

ouvert aux sportifs et au grand public

- Test VMA* (Vitesse Maximale Aérobie)
- Diagnoform tonique (pour les sportifs et/ou les débutants de 9 à 80 ans)
- Diagnoform santé (pour les personnes de + de 60 ans ou atteintes d'une pathologie)
- Initiation à la marche nordique
- Conseils en diététique et prévention santé
- Activités physiques adaptées santé & bien-être par les clubs sportifs rémois
- Animations diverses
- Présence de Coachs Athlé Santé de la FFA
- etc...

* Les non-lienciés FFA doivent obligatoirement présenter un certificat médical de non-contre indication à la pratique de la course à pied datant de moins d'un an.

CONFÉRENCE

De 9h30 à 11h00 : Les « Chronos de la forme » - Réservés aux entreprises sur invitation.
De 11h30 à 13h00 - Conférence : « Activité physique et bien-être des salariés pour une bonne santé de l'entreprise » - Réservé aux entreprises sur invitation (avec la présence exceptionnelle de Yohann Diniz).

Entrée du Parc de Champagne et animations libres et gratuites les 18, 19 et 20 septembre 2009

1 T-SHIRT « LES RENCONTRES DE LA FORME » SERA OFFERT(*) À TOUS LES VISITEURS LES VENDREDI 18, SAMEDI 19 ET DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 2009 * dans la limite des stocks disponibles (6 000 t-shirts)

PROGRAMME

VENDREDI 18 SEPTEMBRE de 9h à 18h

18/09

ouvert aux scolaires et au grand public

- Expositions « Des aires de Jardin » et « Bien dans sa tête, bien dans son corps »
- Diagnoform tonique (pour les sportifs et/ou les débutants de 9 à 80 ans)
- Visathlé pour les enfants
- Jeu de l'ole « sport-santé »
- Initiation à la marche nordique
- Conseils en diététique et médecine du Sport
- Ateliers de diététique
- etc...

CONFÉRENCE

De 14h00 à 16h30 - Conférence : « Santé et activité physique : Pourquoi et comment continuer à bouger son corps après 50 ans ? » - sur invitation.

PROGRAMME

DIMANCHE 20 SEPTEMBRE de 10h à 18h

20/09

ouvert au grand public

- Diagnoform tonique (pour les sportifs et/ou les débutants de 9 à 80 ans)
- Diagnoform santé (pour les personnes de + de 60 ans ou atteintes d'une pathologie)
- Initiation à la marche nordique
- Conseils en diététique
- Conseils en médecine du sport
- Activités physiques adaptées santé & bien-être par les clubs sportifs rémois
- Séance de remise en forme
- Animations diverses
- Présence de Coachs Athlé Santé de la FFA
- etc...

Vous pourrez aussi bien sûr profiter pleinement du Parc de Champagne.

