

www.europeenforme.com

les Journées Européennes de la Forme

"Bien bouger
bien manger"

Les 17, 18 et 19 septembre 2010
Parc de Champagne à Reims

Entrée
libre

Parc de Champagne - 10 avenue du Général Giraud à Reims

Tous renseignements au 03 26 09 22 41 ou sur www.efsra.com



EFS REIMS
ATHLÉTISME



Champagne
FM

l'union



VILLE DE
REIMS

RÉGION
CHAMPAGNE
ARDENNE



On est tous Athlètes

Partenaire Principal de la Fédération Française d'Athlétisme

ips@reims.fr

Crédits photos: © DDF / S. Kempinaire / adf



"Bien bouger
bien manger"

Les 17, 18 et 19 septembre 2010

De 10h à 18h

Parc de Champagne

10 avenue du Général Giraud à Reims

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 Journées Européennes 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 :

- ➡ **Vendredi 17 septembre**, de 9h à 18h, ouvert aux scolaires et au grand public,
- ➡ **Samedi 18 septembre**, de 10h à 18h, ouvert aux sportifs et au grand public,
- ➡ **Dimanche 19 septembre**, de 10h à 18h, ouvert au grand public.

Description

L'EFS Reims Athlétisme, en partenariat avec la LCAA, organise les 17, 18 et 19 septembre 2010, au Parc de Champagne, les Journées Européennes de la Forme. Cette manifestation fait suite aux Rencontres de la Forme organisées en septembre 2009 et qui avaient accueilli près de 7 000 personnes tout au long du week-end.

De 10h à 18h, les visiteurs pourront s'informer chaque jour sur les bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière et d'une bonne hygiène de vie sur la santé. Les participants pourront évaluer leurs habitudes alimentaires auprès de diététiciens et bénéficier de conseils adaptés, se renseigner sur les précautions à prendre lors de la reprise d'une activité physique, découvrir et s'initier à la marche nordique, tester leur forme et repartir avec une photographie de leur condition physique grâce à l'outil diagnoform, tester leur VMA* (Vitesse Maximale Aérobie), ...

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

* Les non-licenciés 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.

Renseignements

➡ **Site internet : www.efsra.com**

Tél : 03 26 09 22 41 - E-mail : contact@efsra.com

