



Journée sport gratuite dans le cadre d'Octobre Rose

MERCREDI 25 OCTOBRE DE 10 à 20 heures / Ouvert à tous

10 - 17 H : Atelier « Test d'évaluation des capacités physiques » (marche, grip-test, souplesse) + Atelier « Présentation d'exercices physiques pratiques à reproduire » + Atelier « Conseils nutritionnels »

14-16 H : Cours de **FITNESS** (parvis de l'esthétique).

14-17H : Cours de **TAEKWONDO** par Mathieu Damiano de l'école d'Arts Martiaux Patrick Delarue

14-17 H : Cours de **KARATE** par Sonia Fiuza, vice-championne du monde de karaté (parking des Urgences).

14H30-17H30 : Cours de **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** (Centre de convalescence La Serena).

18h : Conférence : « La santé en bougeant : est-ce toujours d'actualité ? » par Anne-Sophie ROUSSEAU, Maître de conférences — Centre Méditerranéen de Médecine Moléculaire — Enseignante-chercheuse à L'INSERM

18h30 : Conférence « Les freins et facilitateurs de l'activité sportive chez les personnes atteintes de cancer » par Fabienne LONGUEVILLE, Professeur des Universités—Laboratoire Motricité Humaine Expertise Sport Santé

19h : Conférence « L'impact de l'activité physique et de la nourriture sur le cancer du sein » par le Docteur Abdi BAFGHI, Chirurgien gynécologue.



Inscriptions sur notre page Facebook ou au 06 22 70 03 23