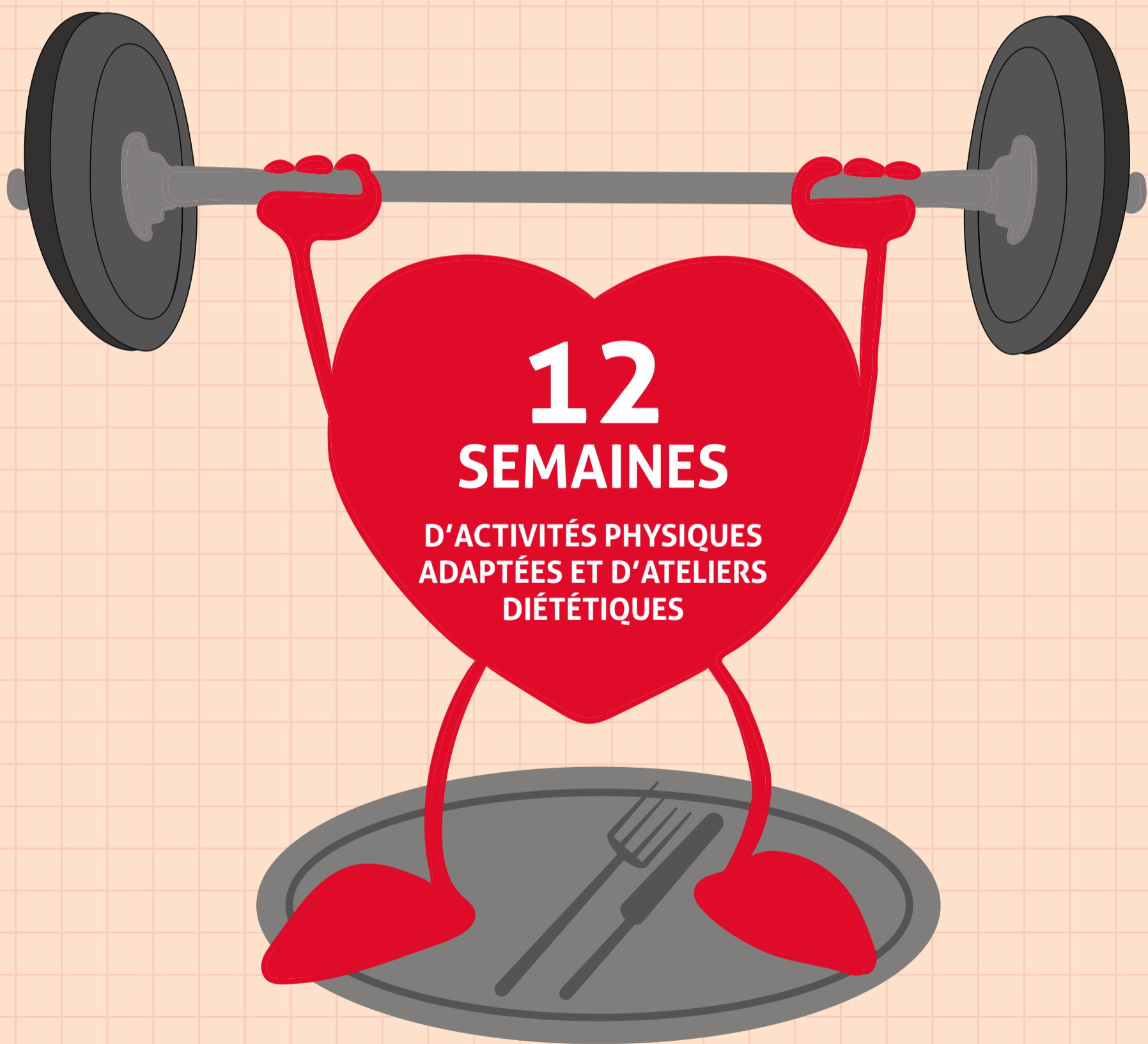


Activ' Coeur

PROGRAMME DE PRÉVENTION
DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

DU 29 SEPTEMBRE AU 10 DÉCEMBRE 2020



**12
SEMAINES**

**D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
ADAPTÉES ET D'ATELIERS
DIÉTÉTIQUES**

**PLACES LIMITÉES, SUR INSCRIPTION AUPRÈS DU CCAS AVANT LE 25 SEPTEMBRE
PARTICIPATION DE 15 € POUR L'ENSEMBLE DU PROGRAMME**

Le programme

RÉUNION D'INFORMATION SUR LE PROGRAMME



Mardi 29
septembre



10H30/12H



Salle Curie,
Maison des associations

ATELIER PHYSIQUE 1



Mardi 6
octobre



10H30/12H



Salle Curie,
Maison des associations

ATELIER CUISINE 1



Jeudi 8
octobre



9H/12H



Cuisine,
Maison pour tous

ATELIER PHYSIQUE 2



Mardi 13
octobre



10H30/12H



Salle Curie,
Maison des associations

ATELIER PHYSIQUE 3



Mardi 3
novembre



10H30/12H



Salle Curie,
Maison des associations

ATELIER CUISINE 2



Jeudi 5
novembre



9H/12H



Cuisine,
Maison pour tous

ATELIER PHYSIQUE 4



Mardi 10
novembre



10H30/12H



Salle Curie,
Maison des associations

ATELIER PHYSIQUE 5



Mardi 17
novembre



10H30/12H



Salle Curie,
Maison des associations

ATELIER PHYSIQUE 6



Mardi 24
novembre



10H30/12H



Salle Curie,
Maison des associations

ATELIER CUISINE 3



Jeudi 26
novembre



9H/12H



Cuisine,
Maison pour tous

ATELIER PHYSIQUE 7



Mardi 1^{er}
décembre



10H30/12H



Salle Curie,
Maison des associations

ATELIER PHYSIQUE 8



Mardi 8
décembre



10H30/12H



Salle Curie,
Maison des associations

ATELIER CUISINE 4



Jeudi 10
décembre



9H/12H



Cuisine,
Maison pour tous

RÉUNION BILAN



Jeudi 10
décembre



12H/13H30



Cuisine,
Maison pour tous

PRÉVOIR UNE TENUE CONFORTABLE (BASKETS), UNE BOUTEILLE D'EAU ET UNE SERVIETTE POUR LES ATELIERS PHYSIQUES.
PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE EXCEPTÉ LORS DE LA PRATIQUE SPORTIVE. GEL HYDRO-ALCOOLIQUE À DISPOSITION.

Encadré par des professionnels de santé !