

Le 11 JUIN 2024 de 14h à 15h10

Activités physiques à moindre coût pour un quotidien actif

OBJECTIF:

Connaître les notions d'activité physique du quotidien et de sédentarité. Prendre conscience des bienfaits de l'activité physique. Savoir conseiller le public pour la pratique d'activités physiques à faible coût

L'ATELIER

Est-ce que les gestes quotidiens sont suffisants pour être actif et entretenir sa santé ? L'être humain est fait pour bouger et notamment pour marcher ! Mais l'évolution de notre société favorise la sédentarité et l'inactivité physique.

Alors quelles sont les astuces pour modifier nos habitudes de vie en utilisant les familles de l'activité physique ? Je vous propose de découvrir les repères et les recommandations pour tendre vers un quotidien actif !

ANIMÉ PAR

Eric GUIOT

Educateur Médico-Sportif APAS

MODALITÉS D'ACCESSIBILITÉ

Inscription directement
via weezevent

11 juin 2024
14h- 15h10

Le 1894
48 Bd du Maréchal Vaillant
59000 LILLE



Inscriptions :

- Lien cliquable : [Weezevent](#)
- Consulter le [Site web](#)

Contact :

nathalie.frisicale@pasteur-lille.fr