

# SAMEDI 6 AVRIL 2019

📍 Maison des Proximités du Caylus de Castelnaud-le-Lez  
Place Martin Luther King // Tram L2 - Arrêt : Jacou // Parking



## LE SPORT

AU SERVICE DE VOTRE

## BIEN-ÊTRE

14H > 18H ACCÈS LIBRE

**14h-15h30 : TESTS EN 15 MIN**

Exercices simples pour tester souplesse, équilibre, endurance & force musculaire

**15h30 : BILAN COLLECTIF**

Analyse des résultats des tests avec une équipe de professionnels

**16h-17h30: ATELIERS DE 20 MIN**

Initiations Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Pilates, Cardio Fitness ... et même Yoga enfant !

**mjc**  
CASTELNAU LE LEZ

**MJC Centre André Malraux**

MJC Castelnaud-le-Lez

04 67 02 99 40 - contact@mjc-castelnaud.fr

avec la participation de

VILLE DE  
**Castelnaud-le-Lez**

Maison des  
proximités  
Caylus

無極  
Association WUJI

FORME  
SPORT PLUS

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
SPORTS POUR TOUS  
HERAULT

Maison des proximités  
du Caylus

Pl. Martin Luther King à  
Castelnau-le-Lez

Parking à proximité  
L2 - Arrêt : Jacou

# SAMEDI 6 AVRIL 2019

accès libre - infos : 04 11 28 19 13

Un après-midi pour faire un bilan personnalisé et adapté à votre condition physique.

## 14h - 15h30 TESTS "FORME PLUS SPORT"

Venez tester sans risque équilibre, souplesse, tonicité, endurance et force avec des exercices simples allant de 30 secondes à 2 minutes. À l'issue des tests, un bilan personnalisé est remis à chacun.

Ces tests d'évaluation de la condition physique sont développés par la F.F. Sports pour Tous et la F.F. d'Athlétisme et sont encadrés par des professionnels.

## 15h30 ÉCHANGE COLLECTIF

Ce temps d'échange vous permet de comprendre votre bilan analysé par un logiciel spécialisé. L'équipe de professionnels vous apporte de nombreux conseils et vous aide à trouver l'activité adaptée à vos besoins et vos envies.

## 16h - 17h30 INITIATIONS EN 20 MINS

Emma Prieto, Bruno Degaille et son équipe, professionnels du sport santé vous orientent vers des ateliers de 20 minutes adaptés à votre corps. Détente ou tonicité, ces initiations vous permettent de passer directement à la pratique pour prendre soin de vous !

### LES PROFESSIONNELS

Bruno Degaille, fondateur de l'association WUJI (agrée Jeunesse et Sports) instructeur Tai Chi Chuan et président du comité départemental FF Sports pour Tous

Emma Prieto, membre de l'association Yoga de l'harmonie, professeur de yoga diplômée, membre agréé F.N.E.Y.

• 16h30 •

Yoga ENFANTS  
(6 > 12 ans)  
durée : 40min

### INTÉRIEUR

16h

Yoga

16h30

Cardio-Fitness

17h

Pilates

### EXTERIEUR

Tai Chi

Qi Gong

Tai Chi martial  
Self-défense

## 17h30 CLÔTURE AUTOUR D'UNE COLLATION