

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.

INTÉRIEUR

EXTERIEUR

16h

Yoga

Tai Chi

16h30

Cardio-Fitness

Qi Gong

17h

Pilates

Tai Chi martial
Self-défense

• 16h30 •

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

17h30 CLÔTURE AUTOUR D'UNE COLLATION