



L'ASSOCIATION ADAL VOUS
ACCOMPAGNE, PAR TÉLÉPHONE
OU EN VISIO AU TRAVERS DU :



Une fois votre inscription validée, vous recevrez les supports de formation par voie postale ou par mail. Le formateur vous accompagne en amont du programme pour vous aider à rejoindre les séances collectives en visiophonie ou téléphonie.

PROGRAMME D-CLIC



6 séances collectives pour comprendre l'intérêt
de bouger au quotidien

INSCRIVEZ-VOUS AU CYCLE COMPLET !

cliquer sur le lien ci-dessous :

<https://forms.gle/CusRvHFeEcNwTbZ29>

S'informer
Créer du lien social
Echanger
Rejoindre des activités locales



Financé par

Carsat Retraite
Rhône-Alpes & Santé
au travail

LE PROGRAMME EN DISTANCIEL POUR ENCOURAGER UN MODE DE VIE ACTIF

Agenda

Séance 1 : Lundi 14/06 de 9H à 10H

Séance d'ouverture

Séance 2 : Lundi 21/06 de 9H à 10H

Les bienfaits de la marche et de l'activité physique en général

Séance 3 : Lundi 28/06 de 9H à 10H

L'importance de la qualité du pas et de la posture

Séance 4 : Lundi 05/07 de 9H à 10H

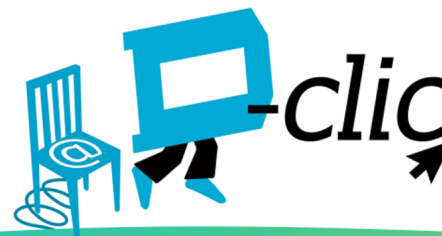
L'intensité et l'essoufflement

Séance 5 : Lundi 12/07 de 9H à 10H

Un pas vers la mémoire, la détente, les sens...

Séance 6 : Lundi 19/07 de 9H à 10H

Bilan et perspectives



LE PROGRAMME EN DISTANCIEL POUR ENCOURAGER UN MODE DE VIE ACTIF