Logo de votre mutuelle

**Fin janvier 2023 (date à confirmer)**

**Atelier « Pour votre cœur, bougez + »**

**21120 Marcilly-sur-Tille**

VILLE, DATE

Cher(e) adhérent(e),

Les tournants marquants de la vie peuvent fragiliser notre santé cardiovasculaire et nous inciter à la sédentarité plus qu’à la mise en mouvement : changer de travail, avoir un enfant, partir à la retraite sont des exemples d’événements majeurs qui peuvent impacter le degré d’activité physique d’une personne.

Une reprise de l’activité physique (même légère) améliore rapidement la circulation sanguine, la capacité pulmonaire et les capacités cardiaques. Il n’y a plus aucun doute aujourd’hui sur l’importance de l’activité physique pour rester en bonne santé le plus longtemps possible et éviter les maladies cardio-vasculaires.

***Vous ne pratiquez plus d’activité physique régulière et souhaitez-vous y remettre ? nous vous accompagnons en douceur en adaptant votre activité physique avec votre situation actuelle.***

Nous vous proposons un atelier de 2 séances (espacées d’une semaine minimum), animé par un professionnel du sport-santé :

Au programme :

##### Lever le voile sur les recommandations et bienfaits en termes d’activité physique

##### Faire le point sur votre condition physique afin de vous aider à choisir les activités les plus adaptées, à votre condition, à vos habitudes de vie et à vos envies.

##### Découvrir et expérimenter des exercices simples pour entretenir son cœur, son corps et prendre soin de soi.

Cet atelier est gratuit et ouvert à toute personne de plus de 18 ans souhaitant se (re)mettre à une activité physique. Il est recommandé de venir en tenue décontractée.

N'hésitez pas à vous inscrire à l'adresse suivante : **quentin.guimont-grillet@bfc.mutualite.fr** par téléphone au **07 84 03 93 52.**

En espérant avoir le plaisir de vous compter parmi les participants, nous vous prions d’agréer, Madame, Monsieur, l’expression de nos sentiments les meilleurs.

Votre mutuelle