

Sois sport...Ecoute ton cœur !



Grande journée pour toute la famille !

**le samedi
25 novembre**

**Gymnase du collège
Ste Marie à la Roche sur Foron
Entrée parking Andrevetan**

à partir de 10h

Conférences :

- 11h00 - « Comment adapter sa pratique physique aux problèmes de pollution » animée par le Pr Jacques Machecourt
- 14h00 - « Comment accompagner nos jeunes dans leur gestion du stress au quotidien » - animée par Marc Carrère, Préparateur mental, Professeur d'EPS

Ateliers tout au long de la journée :

- Gestes qui sauvent, Ecoute ton cœur, Pilates, Gestion du stress, Motricité, Hapkido, Danse collective, Course au trésor,

Venez nombreux en famille !

Journée organisée par l'Ugsel74, en partenariat avec la Fédération Française de Cardiologie et l'Apel74
Renseignements : 06 71 63 08 11.