

Dans le cadre du projet

# « **AIMER BOUGER, SAVOIR MANGER** »

L'US Créteil HMF vous propose le 6 et 7 mars 2019



*Au  
Gymnase  
Paul  
Casalis de  
17h-21h*

*Les  
parcours  
du Cœur  
du Mont-  
Mesly*

*J'aime mon cœur,  
je participe*

Fédération Française  
de Cardiologie

## - Déroulé des deux journées -

**17h00 à 18h : : atelier activité physique - musculation douce**

**18h à 19h : atelier information du cœur – mesures IMC et IMG**

**19h00 à 20h00 : atelier activité physique - cross-training**

**20h00 à 21h00 : atelier nutrition – conseils diététiques et dégustation**

Infos et réservations obligatoire au  
06 04 48 00 02 ou [uschmf@yahoo.fr](mailto:uschmf@yahoo.fr)