



PLANETH Patient
Plateforme Normande
d'Éducation Thérapeutique

JOURNÉE SANTÉ'FORME

Le 19 Mars 2022
Au Centre Sportif de Normandie (CSN) d'Houlgate
(Route de la Vallée Fleurie)

Ouvert à toutes et tous

Tarif 5 €

ORGANISATION DE LA JOURNÉE :

9H30 / 10H : accueil
10H : ouverture de la journée
10H15 / 11H : découverte d'une activité physique
11H15 / 12H45 : atelier « activité physique, santé et éducation thérapeutique »
13H / 14H : pause déjeuner (repas pris au self)
14H / 14H45 : découverte d'une activité physique
15H / 15H45 : relaxation
15H45 / 16H30 : temps d'échanges
16H30 / 17H : goûter

*Le pass sanitaire sera demandé pour participer à la journée ; selon l'évolution des décisions gouvernementales, nous vous informerons s'il y a un changement.
La journée pourra être annulée selon l'évolution de la situation sanitaire et/ou si le nombre d'inscrits est insuffisant.*

Pour vous inscrire

Retourner le bulletin avant le 09 Mars 2022 à l'adresse suivante : rbitouan@gmail.com
ou contacter Titouan au 06.87.08.43.63

Nom et Prénom :

Mail :

N° de Portable :

Quelles activités physiques souhaitez-vous découvrir ?

- Gym douce (10H15 / 11H)
- Marche nordique (10H15 / 11H) ou (14H / 14H45) – Entourer le créneau souhaité
- Activité chorégraphiée (14H / 14H45)
- Pilates (10H15 / 11H) ou (14H / 14H45) – Entourer le créneau souhaité

Chaque activité est limitée en nombre de places.

Règlement par chèque ou en espèces le jour J.

Le Chèque sera encaissé après la journée.