

RENCONTRE SANTÉ



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Pour votre cœur,  
bougez + !

1 atelier de 2 séances



**Vendredi 1<sup>er</sup> décembre 2023**

**Vendredi 8 décembre 2023**

De 14h à 16h



**CENTRE SOCIAL ROSA PARKS**

19 BIS AVENUE DE LYON

26140 ST RAMBERT D'ALBON



2 séances animées par Yoan  
EZIKIAN, éducateur sportif, pour :

- Echanger et partager sur l'activité physique et les maladies cardiovasculaires
- Faire le point sur son niveau d'activité physique et s'autoévaluer
- Découvrir et expérimenter des exercices simples pour entretenir son cœur, son corps et prendre soin de soi

**TOUT PUBLIC ADULTE**

Inscription  
gratuite et obligatoire  
aux deux séances

(nombre de places limité)

**Mélody MASSOT**

[m.massot@mfara.fr](mailto:m.massot@mfara.fr)

06 21 87 50 45



**ÀDOMICILE**  
SOINS & SERVICES RAMBERTOIS

**cget**  
Commissariat  
général  
à l'égalité  
des territoires