

Semaine des Maisons Sport Santé du Val-de-Marne



**Organisez votre
semaine Sport Santé !
Du 29 avril au 4 mai 2024**



**Scannez moi
Planning complet**



**Les Maisons Sport-Santé du 94 vous accueillent
au sein de leurs structures pour une semaine
d'animations tournées autour de l'inclusion par la
pratique d'activités physiques adaptées.**

Planning de la semaine des MSS du Val-de-Marne

MSS	ANIMATIONS PROPOSÉES / RENSEIGNEMENTS	PLUS D'INFOS
	<p>Judi 02/05 - 9h-12h : Stand d'information et tests physiques sur le marché de Villiers</p> <p>Vendredi 03/05 - 10h-12h : Initiation Tennis Santé / 17h-19h : Initiation HAND'FIT Au CRF Villiers sur Marne</p>	
	<p>Vendredi 03/05 - 9h-10h : Renseignement sur la MSS et tests d'évaluation de la condition physique</p> <p>10h-12h : Portes ouvertes - Randonnée "parcours de santé" et stretching Parc du Tremblay – RDV près de la piste d'athlétisme</p>	
	<p>Judi 02/05 à partir de 17h30 : Animations découvertes autour du sport-santé Au stade municipal, 2 allée du stade 94550 Chevilly-Larue</p>	
	<p>Judi 02/05 - 11h-12h et 14h-16h : Nutrition (Conseils sur l'équilibre alimentaire)</p> <p>14h-17h : APA (Renfo musculaire après chirurgie de l'obésité / Fitness seniors)</p> <p>Samedi 04/05 : 10h-12h et 15h-16h30 : Nutrition (Le sucre dans toute sa splendeur)</p> <p>14h-17h : APA (Fitness / Exercices pour améliorer force, équilibre et cardio)</p>	
	<p>Lundi 29/04 - 21h : Musculation Santé pour Adultes et conseils pour lutter contre la sédentarité.</p> <p>Mardi 30/04 - 17h-18h : Renfo musculaire pour Ado sédentaire + conseils sur l'alimentation.</p> <p>19h-20h : Renfo musculaire pour Adultes (situation d'obésité, diabète, maladie coeur).</p> <p>Judi 02/05 - 18h-19h : Musculation Santé pour Adultes et conseils bonne posture au travail.</p> <p>Vendredi 03/05 - 17h-18h : Test de condition physique + découverte des activités de la MSS.</p> <p>Samedi 04/05 - 10h30-11h45 : Marche posturale + conseils pour lutter contre la sédentarité.</p> <p>15h-16h : Circuit training santé pour personne avec ALD.</p> <p>15h-16h : Musculation santé pour senior (plus de 60 ans).</p>	
	<p>Judi 02/05 - 13h30-16h30 : Évaluation de vos capacités physiques, conseils et orientation. Salle prévention, 59 rue Charles frérot, 94250 Gentilly</p> <p>Samedi 04/05 - 10h30-12h : Séance découverte au programme Réadaptation à l'Activité Physique Salle Lamartine, 22 rue des champs Elysées, 94250 Gentilly</p>	
	<p>Judi 02/05 - 19h-20h : Évaluation de la condition physique</p> <p>20h30-22h : Séance de stretching adaptée</p> <p>Samedi 04/05 - 10h-12h : Promenade sportive</p>	
	<p>Contacts :  sport.sante@avenirsportifdorly.fr  07.66.20.89.50</p>	
	<p>Contacts :  contact@apadegeant.fr  01 69 02 41 00 - 09 79 17 25 10</p>	
	<p>Samedi 27/04 - 15h-17h : Animation sport-santé avec utilisation de l'outil NeoXperience, dans les locaux de la VGA</p> <p>Judi 02/05 - 18h : Conférence gratuite sur le sport-santé et les activités proposées par la VGA Maison des Séniors, Saint-Maur</p>	
	<p>Vendredi 03/05 - 13h-16h : Après midi découverte d'activités sport santé (Vélo adapté, Marche nordique, Tennis de table et Tennis Santé) Au sein des Hôpitaux de St-Maurice</p>	
	<p>Mardi 30/04 - 10h-17h : Journée de sensibilisation à l'activité physique adaptée et à l'alimentation. Différents stands d'exposition, découverte des tests de condition physique, jeux de diététique, sensibilisation à l'APA, l'AP et la nutrition. Hall d'accueil de l'Hôpital de Villeneuve-Saint-Georges</p>	
	<p>Contacts :  epotfer@vincennes.fr  01 43 98 66 42 - 06 34 46 14 10</p>	