

En surpoids ?

Préparez-vous au programme Je Cours Pour Ma Forme*



Fin septembre débutera un programme tout à fait inédit qui proposera à des personnes en surpoids un entraînement de 3 mois dont le but est triple :

- la prévention des maladies liées au surpoids
- la revalidation par l'activité physique
- et la convivialité.

Le principe de ce niveau préparatoire est de proposer - pendant 3 mois et à raison de 3 séances par semaine - une activité physique modérée et plaisante, qui alterne des séquences de marche et d'exercices physiques adaptés, sous les conseils d'un coach expérimenté.

Lieu :

IPES de WAREMME, rue de Huy
à 4300 Waremme

Période :

de septembre à décembre 2010

Sélection :

maximum de 12 personnes

Conditions de participation :

Rencontrer des difficultés à débiter une activité physique pour des raisons liées au surpoids. Détenir un certificat médical d'aptitude à la reprise d'une activité physique légère à modérée.

But final :

Rendre le participant apte à suivre une séance d'activité physique d'intensité légère à modérée d'une durée classique d'au moins 45 min.

Durée et périodicité :

12 semaines - 3 séances par semaine
dont deux encadrées

Participation aux frais :

50€ (assurance obligatoire incluse)

Candidatures :

à envoyer à rogerigo@zatopek.be
ou via le 019 33 09 26

L'encadrement
sera assuré par
Roger IGO,
concepteur
du programme.

je cours
pour ma
forme.be

*courir signifie parfois marcher pour les débutants ou les moins valides.