



Castelnaud-le-Lez Ateliers "sport et bien-être" à Caylus

La Maison des Jeunes et de la Culture s'installe à la Maison des Proximités du Caylus, le temps d'un après-midi "sport et bien-être".

Samedi 6 avril à partir 14 h, tous les habitants du nouvel éco-quartier Le Caylus sont invités à s'intéresser à leur condition physique et au moyen de pouvoir prendre soin de son corps.

En partenariat avec l'association WUJI (agrée jeunesse et sports) et Bruno Degaille, président du Comité départemental de l'Hérault Sports Pour Tous, un programme complet est proposé pour venir tester souplesse, équilibre, endurance et force musculaire.

Tests d'évaluation

Grâce aux tests d'évaluation de la condition physique conçus par Forme Plus Sport de la Fédération française Sports pour tous, chacun prend conscience de ses capacités sans craindre pour son intégrité physique. À la



■ Prenez soin de votre corps et de votre forme, en découvrant de multiples disciplines.

suite des exercices (de 30 secondes à 2 minutes par test), une aide collective à l'analyse de votre bilan est présentée par des professionnels qui vous orientent vers des activités adaptées. Puis, une fois la théorie présentée, des ateliers de 20 mn permettent de découvrir des disciplines afin d'améliorer les quelques points faibles diagnostiqués pendant la séance de tests.

Ainsi, chacun pourra décou-

vrir le tai chi, le qi gong, le yoga, le renforcement musculaire ou d'autres activités pour prendre soin de soi et de sa santé !

Au programme

14 h-15 h 30, venez tester votre condition physique grâce à des exercices simples et sans risque ; 15 h 30 : échange collectif, "Comment analyser votre bilan et quelles sont les activités adaptées pour améliorer votre condi-

tion physique ?" ; 16 h-17 h 30, ateliers de 20 minutes en intérieur et extérieur. Cet événement est ouvert à tous en entrée libre.

► Plus d'informations à la Maison des Proximités du Caylus ou à l'accueil de la MJC, 1, place Marthin-Luther-King. Entrée libre.

► Tél. 04 67 02 99 40. Programme complet disponible à l'accueil de la MJC

► Correspondant Midi Libre : 06 50 25 35 61