

Coupons d'encouragement  
à l'activité physique



Pour vous permettre de découvrir leurs activités physiques les clubs partenaires de **Bougez-vous avec nous** vous offrent sans engagements, **deux séances gratuites!**

## BOUGEZ-VOUS AVEC NOUS

2 Bis Rue Maurice Légal  
14120 MONDEVILLE  
Tél : 02 31 50 08 59  
Email : sportsante@bougezvousavecnous.fr

[www.bougezvousavecnous.fr](http://www.bougezvousavecnous.fr)

# BOUGEZ-VOUS AVEC NOUS

19/39 ANS

6 TESTS À RÉALISER  
POUR TESTER VOTRE  
CONDITION  
PHYSIQUE



Entretien  
individualisé  
conseil /  
orientation...

Ligue de  
NORMANDIE  
ATHLÉTISME

Projet conçu et réalisé par



Partenaires principaux :



À LA PORTÉE DE TOUS

# TESTEZ-VOUS AVEC NOUS

Entretien  
individualisé  
conseil /  
orientation...

19/39 ANS



## VOTRE ENDURANCE AÉROBIE

6' marche



TEST 1	TEST 2
M	M

## VOTRE FORCE MUSCULAIRE

Debout / Assis



TEST 1	TEST 2
nbre	nbre

OU 6' course



TEST 1	TEST 2
FC	FC

ET Préhension



TEST 1	TEST 2
kg	kg

## VOTRE ÉQUILIBRE

Équilibre statique



TEST 1	TEST 2
sec	sec

## VOTRE SOUPLESSE

Flexion tronc



TEST 1	TEST 2
cm	cm

## VOTRE CAPACITÉ À COURIR VITE

Échelle de rythme



TEST 1	TEST 2
sec	sec

**BOUGEZ-VOUS**

avec NOUS

