### **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

Projet conçu et réalisé par

Ligue de NÖRMANDIE ATHLÉISME







# BOUGEZ-V AVEC NOUS

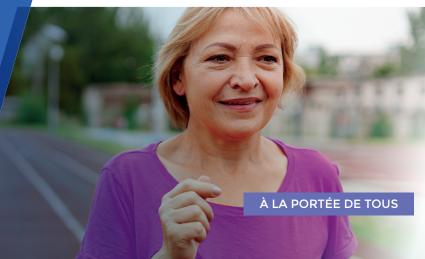
40/65 ANS

**5 TESTS À RÉALISER** POUR TESTER VOTRE CONDITION PHYSIQUE

Entretien individualisé

Ligue de NORMANDIE ATHLÉ ISME











# TESTEZ-USE Entretien individualisé conseil /

40/65 ANS



#### VOTRE ENDURANCE AÉROBIE

6' marche



TEST 1	TEST 2
М	М

## VOTRE FORCE MUSCULAIRE

orientation...

Debout / Assis



TEST 1	TEST 2
nbre	nbre

**OU** Tapis roulant



TEST 1	TEST 2
FC	FC

**ET** Préhension



TEST 1	TEST 2
kg	kg

