

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

BOUGEZ-VOUS AVEC NOUS

+ 65 ANS

5 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...

+ 65 ANS



VOTRE ENDURANCE AÉROBIE

6' marche



TEST 1

TEST 2

M

M

VOTRE FORCE MUSCULAIRE

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

VOTRE ÉQUILIBRE

Équilibre
dynamique



TEST 1

TEST 2

sec

sec

VOTRE SOUPLESSE

Flexion tronc



TEST 1

TEST 2

cm

cm

BOUGEZ-VOUS

avec NOUS

