

Forum

Santé Bien-Être

ACTIVITÉS GRATUITES AU CHOIX

Mardi 18 juin – Albertville

Halle Olympique, 15 avenue de Winnenden

MATINÉE *accueil à partir de 9h45*

10h – 10h40 : Atelier « **Petit-déjeuner vitalité** » avec dégustation, animé par Françoise Goin, chargée de prévention et promotion de la santé (Radiance Mutuelle)

11h – 11h45 : Atelier découverte de la **Zumba Silver**, animé par Murielle Lemaire, animatrice sportive (EPGV)

Pause déjeuner libre de 12h à 14h

APRÈS-MIDI

14h – 15h : Atelier « **Boostez votre mémoire avec l'activité physique** », animé par Benoit Cluzel, animateur sportif (EPGV)

15h15 – 16h15 : Conférence sur le sommeil « **Bien dormir : pourquoi ? comment ?** » animée par Françoise Goin, chargée de prévention et promotion de la santé (Radiance Mutuelle)

Et durant la journée...

- **Massages assis** par Nathalie Bossu-Ragis et Elodie Naty
- Atelier « **Testez votre forme en quelques minutes** » avec l'EPGV
- Stand info sur les **Huiles essentielles** par Françoise Goin

