



## Un coaching santé bien-être

Une gym bien être moderne au quotidien afin de bouger pour votre santé avec une information sanitaire éducative complémentaire.

### **Programme tout public**

2 heures / Semaine (hors vacances scolaires) les Lundis ou Jeudis de 17h30 à 19h30.  
(Début des séances début Octobre 2010).

Lieu : Ferme du Héron à Villeneuve d'Ascq (59).

**Demande de renseignements, Inscription, Licence, Tarifs :**  
[anthony.bacquaert@lesportsante.fr](mailto:anthony.bacquaert@lesportsante.fr) ou 03.20.05.68.32

- Evaluation des facteurs de risques
- Evaluation Condition Physique
- Conférence : Bien bouger, bien bouger , Equipement sportif , Podologie
- Gainage abdominal
- Etirements santé et Stretching
- Apprentissage aux gestes qui sauvent et défibrillateur
- Bien bricoler, bien jardiner, les bons gestes
- La nutrition gagnante et adaptée
- Gérer son équilibre, prévention des chutes
- Gym douce, gym verte
- Marcher et utiliser son podomètre
- Les consoles de jeux : utiles ou dangereuses
- Recherche des bons sites de prévention et conseils sur Internet
- Utilisation d'un cardio-fréquence-mètre, auto mesure de la tension artérielle.
- Découverte d'une activité type marche au bâton, etc ...
- Bien être avec l'apprentissage de la relaxation ou la gestion du stress.

Il s'agit donc d'un aspect novateur d'une pratique d'activités physiques à but de santé associée à des conseils utilisables dans la vie courante.

# IRBMS

Institut Régional du Bien-être,  
de la Médecine et du Sport Santé

NORD-PAS-DE-CALAIS - WWW.IRBMS.COM



## Bulletin de participation Programme SAPHYRMé

Merci d'imprimer et de remplir ce bulletin  
et de nous le retourner accompagné de votre règlement à :  
**IRBMS, Maison du Sport,**  
367, rue Jules Guesde, 59650 Villeneuve d'Ascq



### > Adhérer au Programme SAPHYRMé

Nom :  Prénom :

Adresse :

Code Postal :  Ville :

Téléphone :  Téléphone mobile :

Sexe : M  F  Age :  Courriel :

Souffrez-vous d'une pathologie particulière : Oui  Non

Si oui, laquelle :

Si oui, êtes vous suivi(e) médicalement : Oui  Non

Si non, pourquoi ?

### > Cotisation et adhésion (cochez les cases) :

- Le montant de la cotisation annuelle pour 2010/2011 pour le programme SAPHYRMé, fixée par le Conseil d'Administration est de : **50 €**

- Souhaite participer au programme SAPHYRMé :

- Souhaite participer aux sessions prévues les : Lundi  OU Jeudi

Quelle activité physique souhaiteriez-vous découvrir ?

*L'adhésion au programme SAPHYRMé vous valide la reconnaissance en tant que membre de l'IRBMS et vous donne accès gracieusement à nos deux lettres infos mensuelles. Si vous ne souhaitez pas les recevoir, merci de cocher la case ci-contre*

> Ci-joint un chèque de :  Euros, libellé à l'ordre de l'IRBMS, correspondant aux frais d'adhésion.

> Date et Signature :

*L'IRBMS se réserve le droit de modifier ou d'annuler tout ou partie des sessions prévues, en fonction du nombre de participants, limité à 15 par session. En cas d'annulation de notre ressort, un remboursement partiel ou total pourra vous être octroyé.*