

PLAN D'ACCES



www.irbms.com

1^{er} site francophone mondial en référencement Sport Santé, Médecine du Sport et Lutte contre le Dopage. 70 000 connections/mois

IRBMS – Maison Régionale du Sport
367, rue Jules Guesde – 59650 VILLENEUVE D'ASCQ

Tél : 03.20.05.68.32

Courriel : contact@medecinedusport.fr



Villeneuve en forme !!!

Invitation



A vos marques, Prêts ? ...



Mercredi 11 Novembre 2009 – 10 H 30

Ferme du héron

Chemin de la ferme Lenglet

59650-VILLENEUVE D'ASCQ

La Ville de Villeneuve d'ascq,

L'Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport du Nord/Pas-deCalais,

L'EPMM Sports pour Tous

Le Comité Régional Olympique et Sportif

vous invitent

à une conférence/débat pour la présentation du livre de la collection Sport et Santé :

**« A vos marques, Prêts ? Bougez ! et Sportifiez-vous !
La santé et le bien-être par l'activité physique »**

des Docteurs Patrick BACQUAERT et Frédéric MATON



PROGRAMME

10h30

Conférence/débat :

« Mieux connaître les bienfaits du sport santé »

1 - Flash informatif sur l'état des lieux,

2 - Mieux connaître les bienfaits d'une pratique physique et sportive,

3 - Les indications de pratiques et leurs prescriptions

4 - Le site www.irbms.com vous invite au lancement de son nouveau site complémentaire www.lesportsante.fr



12h00

Pot de clôture

14h00

- Conseils pour de bonnes conditions de pratique d'activité physique avec l'IRBMS

- Evaluation de votre forme physique par l'EPMM

- Présentation et inscription gratuite sur le nouveau portail www.lesportsante.fr :

« Prenez votre santé en marche !!! »

16h00

**Comment bien composer son goûter de la forme ?
Dégustation de fruits, de nombreuses eaux, de différentes variétés de pains...**

Pour mieux vous recevoir, merci de confirmer votre participation au 06.98.84.59.62 ou sur contact@medecinedusport.fr ou directement sur www.irbms.com