



ACTIV' ET VOUS

Du 7 mars au 9 mai, participez en direct
aux 13 conférences du programme.

MARDI 7 MARS
9H

Mon corps ma maison

Clémence MALINGE, Éducatrice sportive au Comité Régional Sports pour Tous Pays de la Loire, Spécialiste des activités physiques adaptées

MARDI 14 MARS
9H

Se réveiller en douceur

Aline VANTZ, Responsable prévention de la Mutualité Française Pays de la Loire, Spécialiste des approches douces du corps

JEUDI 16 MARS
15H

Alimentation : chassez les idées reçues et les interdits

Julie DESSIRIER, Chargée de prévention à la Mutualité Française Sud, Diététicienne-nutritionniste de formation

MARDI 21 MARS
9H

Garder les pieds sur terre pour garder l'équilibre

Aline VANTZ, Responsable prévention de la Mutualité Française Pays de la Loire, Spécialiste des approches douces du corps

MARDI 28 MARS
9H

À la découverte du Qi gong

Aline VANTZ, Responsable prévention de la Mutualité Française Pays de la Loire, Spécialiste des approches douces du corps

MARDI 4 AVRIL
9H

Cardio adaptée

Clémence MALINGE, Éducatrice sportive au Comité Régional Sports pour Tous Pays de la Loire, Spécialiste des activités physiques adaptées

JEUDI 6 AVRIL
15H

L'équilibre alimentaire : n'en faites pas tout un plat

Julie DESSIRIER, Chargée de prévention à la Mutualité Française Sud, Diététicienne-nutritionniste de formation

MARDI 11 AVRIL
9H

Marche et ancrage de son corps

Aline VANTZ, Responsable prévention de la Mutualité Française Pays de la Loire, Spécialiste des approches douces du corps

MARDI 18 AVRIL
9H

La gym assis

Clémence MALINGE, Éducatrice sportive au Comité Régional Sports pour Tous Pays de la Loire, Spécialiste des activités physiques adaptées

MARDI 25 AVRIL
9H

La gym pour le dos

Clémence MALINGE, Éducatrice sportive au Comité Régional Sports pour Tous Pays de la Loire, Spécialiste des activités physiques adaptées

MARDI 2 MAI
9H

L'activité physique pour gérer son stress

Clémence MALINGE, Éducatrice sportive au Comité Régional Sports pour Tous Pays de la Loire, Spécialiste des activités physiques adaptées

JEUDI 4 MAI
15H

Décrypter les étiquettes alimentaires

Julie DESSIRIER, Chargée de prévention à la Mutualité Française Sud, Diététicienne-nutritionniste de formation

MARDI 9 MAI
9H

Automassages et respiration

Aline VANTZ, Responsable prévention de la Mutualité Française Pays de la Loire, Spécialiste des approches douces du corps

Proposé par



Une question ?
Contactez-nous :



01 76 28 40 84



contact@happyvisio.com





Comment s'inscrire et participer aux conférences ?



- 1 Rendez-vous sur le site www.HappyVisio.com
- 2 Inscrivez-vous gratuitement avec le **code partenaire** *ACTIV*
- 3 Participez aux **conférences** de votre choix, **en direct ou en replay**.

GRATUIT

EN DIRECT

CONVIVAL



Scannez le QR Code pour découvrir toutes les conférences du programme Activ' et vous

Une question ?
Contactez-nous :



01 76 28 40 84



contact@happyvisio.com

