



# Chaque semaine, donnez rendez-vous à votre santé !

“Move Up - Je Bouge Pour Ma Forme” est un programme d’initiation au mouvement du corps, destiné aux personnes touchées par des problèmes de santé chroniques (hypertension, diabète, etc.). Hommes, femmes, jeunes, adultes : tout le monde est le bienvenu ! Ce programme “pilote” est notamment soutenu par l’Union Européenne et la Fédération Internationale du Diabète - Europe.

**Pas besoin d’être sportif**  
**Pas besoin d’être expérimenté**  
**La formation débute du niveau zéro !**

Les séances, composées de séquences de mouvement avec ballon et de marche, se déroulent au rythme d’une séance par semaine pendant 10 semaines. Présentez-vous en tenue de sport avec des chaussures de sport. L’inscription est gratuite mais obligatoire.

**Ne ratez pas la première séance** et la remise de votre carnet d’entraînement personnalisé.

Les séances sont placées sous l’autorité d’un animateur formé afin d’adapter leur contenu à la forme de chaque participant. Un diplôme de réussite sera remis à l’issue du programme. Pas de compétition en vue. Les objectifs du programme sont contenus dans ces deux mots: santé et convivialité.

**Rejoignez-nous !**



 **je bouge**  
pour ma **forme**

& **MOVEUP**

 **PROJECT**

## CONTACT

Olivier - 0496 99 77 59

## LIEU

Hippodrome de Boitsfort (devant la tribune)

## DATE DE DEBUT DE SESSION

Tous les jeudis à 18h30, à partir du 2/07/26



INSCRIPTION