

**OFFRE
EXCEPTIONNELLE**



rezames
Réseau d'Entreprises de la Zone d'Activités de Molina et de l'Est Stéphanois

Lara
Ligue d'Athlétisme Rhône-Alpes

AthléForm'42
Activités physiques pour tous : Loisir . Santé . Bien-être


AG2R LA MONDIALE

Et si en 2012, vous repreniez une activité physique ?

REZAMES, dans le cadre de sa commission « Prévention Santé au Travail », a organisé, en 2010 et en 2011 des **séances d'activité physique**, ouvertes aux salariés, encadrées par un coach professionnel, pendant la pause méridienne.

2 séances de Marche nordique et remise en forme, encadrées par ATHLEFORM'42 et assurées par un coach ATHLESANTE de la Fédération Française d'Athlétisme, fonctionnent les mardi et jeudi entre 12H30 et 13H30 sur le **stade de Méons**.

REZAMES vous propose de rejoindre les groupes en place et bénéficier d'un **tarif préférentiel** pour suivre les séances actuelles à partir du 1^{er} février jusqu'au 28 juin 2012, soit plus de **38 séances** possibles.

La Marche Nordique

La Marche nordique est devenue un sport « pour tous » car très complet, efficace et doux à la fois.

- Fait travailler 90% des muscles du corps (bras, épaules, dos, abdominaux et fessiers) et soulage les tensions dans la région du cou et des épaules,
- Renforce le système cardio-vasculaire,
- Accroît la mobilité et la coordination du corps,
- Ne connaît pas de limite d'âge.



Les coûts d'inscription

Avec la participation financière de R.E.Z.A.M.E.S. et d'AG2R LA MONDIALE, l'inscription individuelle ne coûte que **45 €uros pour la demi-saison**

Informations complémentaires

- Vous n'avez besoin que d'une paire de baskets et d'une tenue de sport.
- Vous avez la possibilité de vous changer et de prendre une douche dans un vestiaire de Méons 1
- Attention, cette activité physique se déroule hors temps de travail
- Il vous est demandé un certificat médical de non contre-indication à l'activité physique et sportive
- Le chèque est à libeller à l'ordre d'**AthléForm'42**

Vos coaches :

Mustapha Mekraldi Tel : 06 27 92 83 66 / athleforme@free.fr

Philippe Collard Tel : 06 76 06 23 91