



Meyreuil, le 20 mai 2015

INVITATION PRESSE

Journée « Sport Dating »
Le 29 mai au Parc du Creps d'Aix-en-Provence
de 14 h 00 à 19 h 00
62, Chemin du Viaduc à Aix-en-Provence.

Le Comité régional Sports pour Tous Paca, le CREPS Paca et les Mutuelles de la Mutualité Française Paca organisent le 29 mai prochain une journée découverte autour des activités physiques et sportives et de l'équilibre alimentaire sur le mode du « Sport Dating (1) ».

Cette journée s'adresse à tous ceux qui souhaitent se lancer ou reprendre une activité physique ou sportive. Elle se déroulera au CREPS d'Aix-en-Provence de 14 h 00 à 19 h 00.

Tous les ateliers seront encadrés par des éducateurs sportifs ou des professionnels de la prévention santé.

Au programme de la journée :

- 12 stands d'activités (2) à tester quels que soient la condition physique où l'âge,
- un atelier pour évaluer sa condition physique, un autre pour tester son souffle,
- des ateliers de prévention autour de l'équilibre alimentaire (*Évaluez vos habitudes alimentaires, Atelier plaisir et nutrition*)

Les partenaires de la journée, vous remercie de bien vouloir relayer cette information auprès de vos lecteurs et vous invitent à découvrir la journée qui se tiendra le 29 mai au Parc du Creps d'Aix-en-Provence.

Vous trouverez en pièce jointe l'affiche de la journée ainsi que le programme des activités ci-dessous.

Un dossier de presse vous sera remis sur place.

Contacts presse :

Mutualité Française Paca : communication@pacamutualite.fr

Cyndie Tronche : 04 13 10 80 75 ou Karin Delrieu : 06 89 18 05 40

(1) En référence au speed dating des rencontres amoureuses

(2) Les activités physiques et sportives sont : Circuit Training, Qi Gong, Pilates, Lutte, Speedball, Step, Lia, Kinball, Floorball, Marche nordique, Gym urbaine, Slackline.

VENDREDI 29 MAI

de 14 h 00 à 19 h 00

Trouvez l'activité
partenaire de votre vie
Évaluez votre "quotient forme"

Sport Dating

Envie
de retrouver
la forme ?

Entrée libre et gratuite
Ouvert à tous

Programme des activités physiques et sportives :

- **Bilan de condition physique** : terrain de foot de 14 h 00 à 19 h 00
- **Sports collectifs** : terrain de foot
 - Kinball : 14 h 00 à 16 h 00
 - Floorball : 16 h 00 à 18 h 00
 - Speedball : 18 h 00 à 19 h 00
- **Activités gymniques** : en salle de danse
 - Step : 14 h 00 à 15 h 00
 - LIA : 15 h 00 à 16 h 00
 - Circuit training : 16 h 00 à 17 h 00
- **Pilates/Qi Qong** : en salle parquet, 14 h 00 à 17 h 00
- **Lutte** : au dojang : 15 h 00 à 17 h 00
- **Slackline** : au niveau des platanes, 14 h 00 à 19 h 00
- **Marche nordique/Gym urbaine**, parcours dans tout le CREPS, de 14 h 00 à 19 h 00

Ateliers de prévention :

- **Évaluez vos habitudes alimentaires** : 14 h 00 à 19 h 00
- **Atelier plaisir et nutrition** : 14 h 00 à 19 h 00
- **Test du souffle** : 14 h 00 à 19 h 00

(1) En référence au speed dating des rencontres amoureuses

(2) Les activités physiques et sportives sont : Circuit Training, Qi Qong, Pilates, Lutte, Speedball, Step, Lia, Kinball, Floorball, Marche nordique, Gym urbaine, Slackline.