

# JOURNEE SPORT & SANTE

*J'me bouge à  
St Martin Vésubie !*

*Au Parc de la Piscine*

**Samedi**

**18 JUIN 2011**

de 10h à 17h



Les études l'ont démontré : l'activité physique joue un rôle protecteur vis-à-vis de nombreux cancers, en particulier ceux du côlon et du sein. Le risque de cancer du côlon serait diminué de 40 à 50% et celui de cancer du sein de 30 à 40% chez les personnes ayant une activité physique importante tout au long de leur vie par rapport à celles ayant un mode de vie sédentaire.

Ainsi, la Ligue contre le Cancer 06 en partenariat avec le Comité 06 EPMM Sport pour Tous et la Mutualité Française PACA organisent les journées « Sport & Santé » dans les communes du moyen et arrière-pays des Alpes Maritimes.

En proposant aux participants des activités simples, ludiques et conviviales (marche nordique, cours de fitness etc.), l'objectif est de les sensibiliser et de les inciter à la pratique d'une activité physique régulière. De plus, des stands d'information, des animations et le partage d'un repas équilibré permettent au public d'obtenir des conseils tout au long de la journée pour rester en bonne santé !



*- Programme -*

Accueil des participants

10h - 12h30

**Initiation Step & Zumba**

**Marche nordique**

**Speed Ball**

*Repas*

14h30 - 17h00

**Initiation Step & Zumba**

**Marche nordique**

**Speed Ball**

*Inscription gratuite*

*Kit de bienvenue et repas offerts*

Informations et réservations  
au **04.97.20.20.44** ou  
**prevention.ligue06@orange.fr**