

ont le plaisir de vous inviter

à une matinée découverte « Sport / Santé »

le mercredi, 25 septembre 2019 de 10.30 à 12.30 heures

dans les locaux de CESAP au 30, rue de l'Industrie à Strassen

Que l'on soit diabétique ou non, les bénéfices des activités physiques et plus précisément des activités physiques adaptées (APA) pour la santé ne sont plus à démontrer.

L'activité physique adaptée peut faire partie intégrante du traitement du diabète au même titre qu'une alimentation équilibrée et la médication.

Voilà pourquoi, pour la rentrée, la Maison du Diabète et Cesap ont le plaisir de vous inviter à une matinée d'information et de découverte de leur programme d'activité physique et de mise en forme pour personnes diabétiques ou pré-diabétiques.

Programme:

- A partir de 10h30 : Accueil
- De 10h45 à 11h15 : Mini-conférence :
“ Les bienfaits des activités physiques / santé
sur le diabète”
(en langue luxembourgeoise et française)
- De 11h30 à 12h15
 - Atelier d'activités physiques / santé : Découverte d'exercices de Pilates, de renforcement musculaire, de stretching et de relaxation. Chaque exercice sera accessible et adapté à chacun.
- De 12h15 à 12h30 : Clôture de la matinée “Sport / Santé” avec dégustation de petits snacks santé.



Pour cette matinée, nous vous suggérons de venir en tenue vestimentaire souple, décontractée (jogging ou pantalon souple, T-shirt, chaussures de sport légères ou chaussettes anti-dérapantes)

Possibilité de s'inscrire aux cours de sport santé organisés dans le cadre du programme d'éducation de la Maison du Diabète.

Inscription obligatoire : Maison du Diabète Tel : 48 53 61 info@ald.lu www.ald.lu