

SOIREE D'INFORMATION : VENDREDI 4 OCTOBRE 2024

Mirecourt, le 01/09/2024

Madame la Présidente,
Monsieur le Président,

L'OMS vous propose une soirée d'information ayant pour thème :

« Comment éviter les blessures ? Quels échauffements les plus adaptés à effectuer ? »

Cette soirée sera animée par Madame Chloë REFFI, professionnelle du sport, brevetée d'Etat.

Au programme :

- Echauffement articulaire et musculaire, les primordiaux pour prévenir les blessures
- Echauffement adapté selon les différents types de disciplines, filière énergétique
- Ce qu'il faut éviter pour ne pas se blesser
- Comment et que manger pour éviter les blessures et adapter sa pratique ?

Nous vous donnons rendez-vous le :

Vendredi 4 octobre de 20h15 à 21h45
Villa MOUGENOT de Mirecourt (Avenue Duchêne – face à l'ancienne Bonbonnière)

Il est souhaitable d'arriver à 20h afin de prendre le temps de s'installer et commencer à l'heure.

Dans l'espoir que cette proposition retienne toute votre attention, recevez, Madame la Présidente, Monsieur le Président, Cher(e) Ami(e), l'expression de nos cordiales salutations sportives.

Le Comité de l'Office Municipal des Sports

✂ =====

Coupon-réponse à renvoyer à :
(au plus tard le 20/09/2024)

Alain BELLOT - chargé de communication

Email : dominique.sartori@sfr.fr et oms.mirecourt@laposte.net

Nom de l'Association : _____ Représentée par : _____

Fonction : _____

Inscris : ____ personnes sur la soirée « **Comment éviter les blessures ? Quels échauffements les plus adaptés à effectuer ?** » du 4 octobre prochain.

A : _____ Le : ____ / ____ / 24 Signature :