

La Ligue Française Contre la Sclérose en Plaques organise en partenariat avec le Réseau Rhône-Alpes

Sclérose en Plaques et ABC Prévention Santé :

## Sclérose en Plaques, Ma Santé en Mouvement

Rendez-vous le **mercredi 31 mai** à l'**Espace ABC Prévention Santé** pour une journée ouverte et gratuite à toute personne atteinte d'une sclérose en plaques, aux aidants familiaux et aidants professionnels.

**Au programme :**

- recueillir des renseignements sur la pratique d'activité physique,
- être conseillé(e) sur la pratique physique au quotidien,
- participer à des ateliers découverte en Activité Physique Adaptée à la SEP.

### PROGRAMME SCLEROSE EN PLAQUES, MA SANTE EN MOUVEMENT

<b>10h-10h45 :</b>	<b>Atelier Aisance à la marche,</b> nombre de places 8 personnes
<b>11h-11h45 :</b>	<b>Atelier Equilibre,</b> nombre de places 8 personnes
<b>14h-14h45 :</b>	<b>Atelier Relaxation,</b> nombre de places 8 personnes
<b>15h-15h45 :</b>	<b>Atelier Gym Santé,</b> nombre de places 8 personnes
<b>16h-17h30 :</b>	<b>Conférence « Activité Physique et SEP des repères de pratique au quotidien »,</b> nombre de places 30 personnes
<b>18h-18H45 :</b>	<b>Circuit renforcement musculaire outdoor,</b> nombre de places 10 personnes
<b>19h-19h45 :</b>	<b>Initiation Marche Nordique,</b> nombre de places 10 personnes

**Rendez-vous dans les locaux d'ABC Prévention : 3 quai Tilsitt, 69002 LYON**

**Métro A : Bellecour / Métro D : Vieux Lyon**

**Renseignements et inscriptions ateliers et conférence :**

**ABC Prévention Santé, Aline RIGOLLET : 06.18.18.00.82 / 09.81.01.33.33**