Samedi 25 octobre 2014

Marinca

activités sociales de l'énergie

50e anniversaire

«Bouger, c'est la vie, Vive la Forme ! »

Programme

Renseignements et Inscriptions auprès des agents du service Proximité de l'Union Territoriale Corse :

04 95 29 46 39 - 04 95 29 46 61 - 04 95 29 47 76
04 95 29 47 80
04 95 55 77 64 - 04 95 35 34 31 - 04 95 35 34 32

CMCAS Corse
CCAS
Union Territoriale Corse
Chemin de la Sposata - CS 00001 - 20700 Ajaccio Cedex 9

Filière Relations Internes Externes

Matin

8h45 - Accueil Bénéficiaires – petit déjeuner de bienvenue

9h15 - Allocution de bienvenue : **Francis FERRUA**, Président de la Commission Santé Prévention Réseau Solidaire de l' Union Territoriale Corse Cmcas-Ccas

9h20 - **Frédéric COSTA**, Médecin Santé Publique, Médecin Conseil CCAS

9h35 - **Alain LE DANTEC**, Educateur Sportif – Association Prépa M Sport

9h55 - Echanges

10h15 - Pause

10h30 - **Jean-Pierre NUCCI**, Coach sportif et nutrition

10h50 - **Laurence GAGET** et **Arnaud MOREL**, Mutualité Française de Corse

11h10 - Echanges

11h25 - **Dominique BENASSI**, Technicien Séjours Activités

11h40 - **Jacquy NOLONI**, responsable principal MARINCA

12h00 - Pause déjeuner

Après-midi

13h45 - Accueil bénéficiaires et présentation des intervenants et de leurs secteurs d'activités.

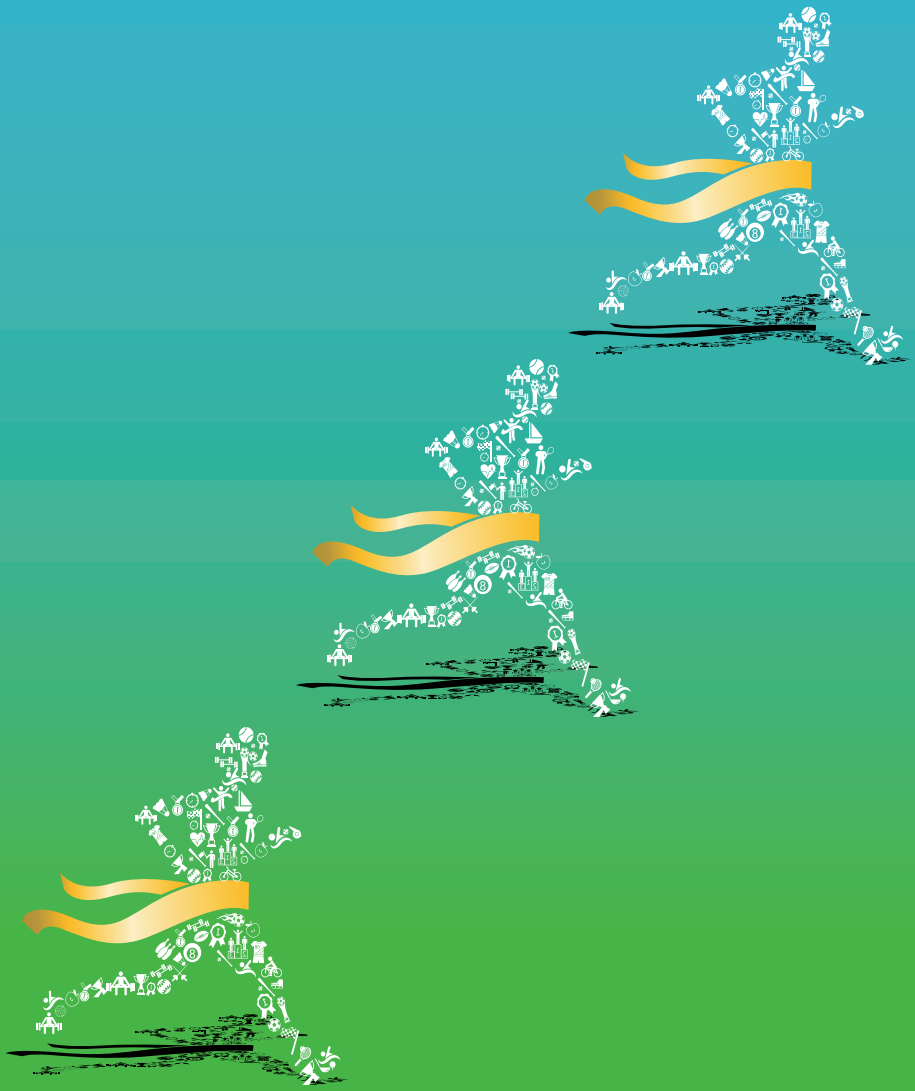
- Test « Forme + sport » : **Alain LE DANTEC** + 1 éducateur - Association Prépa M Sport .
- Atelier de marche nordique : **Baptiste MURRONI**
- Atelier de marche : **Marie-Dominique CAPAI** - Section Randonnée UTC.
- Atelier de Zumba : **Anthony GRASSELLI.**
- Atelier équilibre/prévention des chutes : Mutualité Française de Corse (Réservé aux plus de 60 ans).
- Atelier **Jean-Pierre Nucci** Bonnes et mauvaises postures (mal de dos)
- TRX : **Jean-Charles MASSA** - Démonstration et initiation

TRX est un nouveau système d'entraînement par suspension accessible à tous, quelque soit votre âge et votre condition physique

Pour participer aux ateliers se munir de chaussures adaptées aux diverses disciplines. Possibilité de se changer sur place.

16h30 - Retour dans la salle d'activités des bénéficiaires.

- Echanges avec l'ensemble des intervenants (matinée + après-midi),
- Résultats des tests « Forme+sport » délivrés sous pli à chacun des participants,
- Témoignages et ressentis d'1 à 2 bénéficiaires par atelier.

18h00 - Clôture

- Discours : **Pierre GUIDICELLI,** Président de l'UT Corse Cmcas-Ccas
- **Patrick GUILLOT,** Président de la Commission Santé, Action Sanitaire et Sociale, Président du Conseil d'adminisration de la Camieg.