

COMMUNIQUE DE PRESSE

Journée forme et bien être
Jeudi 14 octobre 2010
Palais des Sports

Un projet sur le bien être et la santé par l'activité physique : un événement, une initiative de l'Université de Franche-Comté le 14 octobre au Palais des Sports.

« Votre santé : une préoccupation au quotidien » au programme, les thèmes de la santé, de l'activité physique ainsi que le bien-être, vous permettront de vous renseigner, de pratiquer et de vous divertir.

Le village sera ouvert au grand public de 12h à 21h où les stands sur place vous présenteront les bienfaits de l'activité physique pour la santé, les grands points du « Bien Manger, Bien Bouger », des informations sur les nouvelles pratiques relaxantes ou sur les méfaits d'un comportement sédentaire (alcool, drogues, tabac...), des formations premiers secours, des informations pour continuer l'activité physique sur Besançon (public étudiant, entreprise, familial, handicapé ou sénior) et des séries de tests physiques assurées par des professionnels du sport.

La journée sera rythmée par « Comment prendre soin de soi au quotidien ? » vous pourrez participer à des discussions avec des spécialistes, des médecins nutritionnistes et des maitres de conférences, sur des thématiques telles que :

- Nutrition au Quotidien
- Pratiques de Bien-être
- Pratiques physiques

... puis ensuite appliquer ces conseils lors des sessions pratiques

Animations et démonstrations sur place.

Entrée libre.

Publics	Activités
Entreprises	Testez votre forme (du sédentaire à l'athlète de haut niveau)
Séniors	Jeux athlétiques
Etudiants	Running
Tout public	Fitness,step, renforcement musculaire
Public Handicapé	Sarbacane
	Relaxation, yoga, shiatsu, massage
	Salsa, arts du cirque
	Escrime, golf, ultimate
	Théâtre
	Chorale

Contact : Upfr Sports – 31 Chemin de l'Épitaphe – 25000 BESANCON

sophie.peseux@univ-fcomte.fr (06 81 55 71 56)

sylvie.filet@univ-fcomte.fr (03 81 66 63 62)