

DU 24 AU 27
FEVRIER 2025

Pause Santé



Cette semaine, je me bouge !

Le CH de l'Ouest Vosgien soutient votre
motivation pour une initiation à une activité
physique adaptée, en parallèle avec l'évènement
de la Maison Sport Santé !

LE PROGRAMME

Neufchâteau

LUNDI 24

AQUAMOOVING

De 8h30 à 9h30 et de 9h45 à 10h45

8 personnes max. - Balnéothérapie - Rééduc. fonctionnelle avec Alison (Inscription DECT 2095)

Prévoir maillot, bonnet et serviette de bain.

DÉCOUVERTE MULTI-ACTIVITÉS

8 personnes max. - Plateau technique de rééducation fonct. avec Alison

(Inscription DECT 2095)

De 14h30 à 15h30 et de 16h00 à 17h00

MARDI 25

AQUAMOOVING

De 8h30 à 9h30 - 8 personnes max.

Balnéothérapie - Rééduc. fonctionnelle avec Alison (Inscription DECT 2095)

Prévoir maillot, bonnet et serviette de bain.

DÉCOUVERTE MULTI-ACTIVITÉS

De 10h00 à 11h00 - 8 personnes max.

Plateau technique de rééducation fonct. avec Alison (Inscription DECT 2095)

MERCREDI 26

AQUAMOOVING

De 13h00 à 14h00 et de 14h00 à 15h00

8 personnes max. - Balnéothérapie - Rééduc. fonctionnelle avec Alison (Inscription DECT 2095)

Prévoir maillot, bonnet et serviette de bain.

JEUDI 27

AQUAMOOVING

De 8h30 à 9h30 - 8 personnes max.

Balnéothérapie - Rééduc. fonctionnelle avec Alison (Inscription DECT 2095)

Prévoir maillot, bonnet et serviette de bain.

DÉCOUVERTE MULTI-ACTIVITÉS

De 10h00 à 11h00 - 8 personnes max.

Plateau technique de rééducation fonct. avec Alison (Inscription DECT 2095)

Prévoir **TENUE DE SPORT**
et **CHAUSSURES** adaptées à l'activité



Vittel

JEUDI 27

SOPHROLOGIE

De 9H00 à 10H00

Salle détente - 4^e étage du Splendid avec Martine (Inscription DECT 5008)

PREPA. PHYSIQUE

GENERALE

De 10H00 à 11H00

Salle multi-activités - 4^e étage du Splendid avec Laure (Inscription DECT 5008)

MARCHE POSTURALE

De 11H15 à 12H15

Départ : Hall principal du Splendid avec Laure (Inscription DECT 5008)

INITIATION KUNG-FU

De 14h00 à 15h00 - 8 personnes max.

Salle multi activités - 4^e étage du Splendid avec David

STEP

De 15h15 à 16h15

Salle multi activités - 4^e étage du Splendid avec Antoine (Inscription DECT 5008)



INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

Vittel : 5008 (Contact : Laure)
Neufchâteau : 2095 (Contact : Alison)

Présence 10 min. avant les ateliers

*PARTICIPATION GRATUITE
HORS TEMPS DE TRAVAIL*