



## JOURNEE SPORT SANTE

**Les Adhérents de l'association de Prévoyance Alptis<sup>1</sup> participent à la journée Sport Santé organisée par l'Office municipal d'éducation physique et des sports (OMEPS) et le Club Coeur et Santé de Castres, en partenariat avec Alptis, la ville de Castres et plusieurs associations locales. Cet événement gratuit et ouvert à tous se tiendra :**

**Le dimanche 17 mai de 9h à 12h et de 14h à 18h  
A Coséc Borde Basse à Castres.**

### **Au programme :**

#### Activité physique et sportive

- Randonnée pédestre sur un circuit de 6 km (départ à 9h)
- Découverte et pratique des activités de l'handisport (match de démonstration) et du sport adapté.

#### Information-sensibilisation santé

- Dépistage des risques cardiovasculaires et étude du rythme cardiaque
- Conférences de diététiciennes et de médecins :
  - 11 h : Diététique et activité physique et sportive
  - 14 h 30 : L'activité physique après 50 ans
  - 15 h 30 : L'activité physique bénéfique à tous les âges ?
- Sensibilisation au don du sang

---

<sup>1</sup> Alptis compte, parmi ses 180 000 Assurés-Adhérents, 500 Adhérents qui s'investissent bénévolement dans les Comités locaux. Partout en France, ils organisent tout au long de l'année des manifestations sur des thématiques de santé et de prévention. Gratuites et ouvertes à tous, elles sont animées par des conférenciers reconnus localement dans leur spécialité.

### **Contacts Presse**

**Président du Comité** – Jean-Paul Alary : 06 10 74 73 21

**Organisation** – Brigitte Bardoul : 04 72 36 23 58

**Contact Presse Alptis** – Chantal Benoist : 01 44 70 75 76

[association@alptis.fr](mailto:association@alptis.fr) - [www.alptis.org](http://www.alptis.org)