

# DIMANCHE 17 MAI

de 9 h à 12 heures  
de 14 h à 18 heures

Cosec Borde Basse à **CASTRES**



## JOURNÉE SPORT SANTÉ 2009

**9 h : départ rando et footing (circuit 6 km)**

- Testez votre état de forme !
- Venez découvrir et pratiquer l'handisport et le sport adapté !



Dans le cadre des **rencontres de sensibilisation** et de **Prévention Alptis**, les membres du Comité d'Adhérents Alptis de Castres participent à la journée Sport Santé 2009 organisée par l'**Office Municipal d'Éducation Physique et des Sports** et le **Club Cœur et Santé** en partenariat avec la ville de Castres et diverses associations locales.

Renseignements  
**OMEPS**  
05 63 59 26 09  
<http://omeps.free.fr>

### Au programme

- Dépistage des risques cardiovasculaires et étude du rythme cardiaque
- **Conférences de diététiciennes et de médecins**
  - 11 h 00 : 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 ?
- Découverte et pratique des activités de l'handisport (match de démonstration) et sport adapté
- Fil rouge : Randonnée pédestre
- Sensibilisation aux dons du sang

**Alptis, quand la Prévoyance vous appartient.**

