

**EXPOSITION Jeux
Olympiques**

Espace CONFERENCES

- 14 h 00 Présentation RERS
- 14 h 15 Comprendre le stress pour un mieux-être
- 15 h 00 Maison de justice et du droit
- 16 h 00 Les bénéfices des dépistages
- 16 h 30 « Le parcours de deux infirmières »
- 17 h 00 « Les 10 règles d'or » pour votre cœur
- 18 h 00 La Cohérence cardiaque
- 18 h 30 Le Club Cœur et Santé d'Etampes

Espace TABLES RONDES

- 14 h 00 Les gestes santé au réveil
- 14 h 15 Atelier Ecriture
- 15 h 00 Questions santé
- 15 h 30 Défibrillateur : Comment ça marche ?
- 16 h 15 France ADOT 91
- 16 h 45 Automassages : pourquoi ? comment ?
- 17 h 15 Comité d'organisation de la Flamme Olympique
- 17 h 45 Les bons aliments et les bons choix pour votre cœur

Espace ACTIVITES PHYSIQUES

- 14 h 45 Déverrouillage matinal
- 15 h 15 Bungypump en intérieur
- 16 h 15 Activité physique et télétravail
- 17 h 15 Petit groupe d'entraînement mixte
- 18 h 15 Circuit training pour le cœur

Espace DEPISTAGES de 13 h 30 à 18 h 00

- Tension Artérielle
- Diabète par la CPTS
- Centre de Dépistage des Cancers
- CPAM – autres dépistages
- CDOS 91 – Tests de forme

REMERCIEMENTS et CLOTURE EN MUSIQUE