

Dans le cadre du
programme Mgéfi
Prévention 2024
sur le thème :

Activité physique & Bien-être

Mgéfi

groupe matmut

ACTION SOCIALE FINANCES

INVITATION

Mgéfi
PRÉVENTION
2024

L'influence de l'activité physique sur notre santé n'est plus à démontrer. De nombreuses études ont mis en lumière et prouvé qu'une activité physique régulière permettait de vivre plus longtemps et surtout en meilleure santé.

A l'occasion de l'année « activité physique et bien-être » proposée par la Mgéfi et la Délégation Départementale à l'action sociale, nous vous convions à une journée multi-activités.

Au programme, divers ateliers au choix :

- Marche nordique et afghane
- Stretching
- Gym bien-être
- Taï Chi
- Yoga
- Auto-massage
- Kayak ou canoé
- Catamaran.
- Qi gong
- Pilates...



Mardi 24 septembre 2024
Village Vacances le soleil de jade
187 Rte de la pointe St Gildas
à PREFAILLES



Déroulé de la journée :

- RDV à partir de 9 h sur place
- Ateliers de 9 h 30 à 12 h
- Déjeuner de 12 h 15 à 13 h 45 avec jeux et conseils sportifs (12 euros)
- Reprise de ateliers de 14 h à 15 h 30
- **A noter : Une tenue de sport est recommandée. Pensez à vous hydrater, à vous munir d'une gourde, d'un chapeau et de crème solaire.**
- **Pour les activités nautiques vous pourrez prendre une douche. Pensez à prendre des chaussures fermées qui ne craignent pas l'eau.**

Modalités d'autorisation d'absence :

- MATINEE, en qualité de fonctionnaire en activité, vous devez déposer auprès de votre chef de service une demande d'autorisation d'absence individuelle sous réserve de nécessité de service, accompagnée de la présente invitation. Pour la DGFIP, sur Sirius : AA fonction syndicales, mutualistes" motif => "action santé publique mutuelle".
- APRES-MIDI, vous devrez poser en complément un congé (congés, ARTT, récupération d'heures en accord avec votre chef de service)