

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

Activité physique & Bien-être

Mgéfi
groupe matmut

Action Sociale
MINISTÈRES ÉCONOMIQUES ET FINANCIERS

INVITATION



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 de 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
- Tai Chi
- Yoga
- Auto-massage
- Kayak ou canoé
- Catamaran.
- Qi gong
- Pilates...



Jeudi 26 septembre 2024

Ethic Etapes

49 avenue du Lac de Maine à Angers



Déroulé de la journée :

- RDV à partir de 9 h
- Ateliers de 9 h 30 à 12 h
- Déjeuner de 12 h 30 à 13 h 45 avec jeux et conseils sportifs (participation 12 €)
- Reprise de ateliers de 14 h 30 à 16 h
- **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)

Je souhaite m'inscrire à cette journée : (écrire lisiblement)

Nom :

Prénom :

Tel personnel :

Adresse de messagerie personnelle :

9 h 30 - 10 h 30	11 h - 12 h	Pause déjeuner	14 h 30 - 16 h
Marche nordique Marche Afghane Marche faune et flore Trail (course nature) Remise en forme nature Rando orientation Pilates Eveil du corps / Taï Chi Qi Gong - - -	Marche nordique Marche Afghane Marche faune et flore Trail (course nature) Remise en forme nature Rando orientation Pilates Taï Chi en duo Qi Gong Auto-massage Gym posturale -	Tests et conseils sportifs (Ne pas amener de pique-nique)	Marche nordique Marche Afghane Marche faune et flore Trail (course nature) Remise en forme Pilates Qi Gong Auto-massage Gym posturale Méditation des sens
Kayak ou canoë (1h30 – en solo ou duo) Paddle (1h30)			Kayak ou canoë (1h30) Paddle (1h30)

Parmi les 14 activités proposées vous devez choisir 5 activités que vous numérotez de 1 à 5 dans les cases prévues à cet effet (1 étant la priorité puis 2.... 5) :

Marche nordique	<input type="checkbox"/>	Tai chi	<input type="checkbox"/>	Auto-massage	<input type="checkbox"/>
Marche Afghane	<input type="checkbox"/>	Qi-gong	<input type="checkbox"/>	Gym posturale	<input type="checkbox"/>
(basée sur la respiration)					
Marche faune et flore	<input type="checkbox"/>	Remise en forme nature	<input type="checkbox"/>	Méditation des sens	<input type="checkbox"/>
Trail (course nature)	<input type="checkbox"/>	Pilates	<input type="checkbox"/>	Kayak/Canoë	<input type="checkbox"/>
Rando orientation	<input type="checkbox"/>			Paddle	<input type="checkbox"/>

Dans la mesure du possible nous essayerons de respecter vos choix et nous vous adresserons un mel afin que vous puissiez prendre connaissance des activités retenues.

Nous vous proposons un transport en car : départ de LAVAL ou de CHATEAU-GONTIER (merci de cocher le lieu). Vous pourrez joindre **Martine GIRARD au 06.85.14.80.07** en cas de problème ou de retard.

LAVAL : Pointage des participants entre 7h et 7 h 15 départ du car à 7h30 précises

RDV : LE PALINDROME – 25, Rue Albert Einstein Parking (près du MAC DO) 53000 LAVAL

CHATEAU GONTIER : Pointage des participants entre 7 h 45 et 8 h Départ du car à 8 h 15 précise

RDV : LE FOIRAIL – Parc Saint Fiacre 53200 CHATEAU-GONTIER

Document à renvoyer **avant le 14/06/2024** accompagné d'un chèque de 12 € par personne (à l'ordre de la Mgéfi) pour le repas pris en commun.

Adresse d'envoi : **Madame MESNET Isabelle – 68 bis, rue de la Gaudinière - 44300 NANTES**