

# LES MATINALES DE LA SANTE

EN PRENANT SOIN DE MA SANTE, J'AMELIORE MA PERFORMANCE PROFESSIONNELLE

**JEUDI 24 NOVEMBRE 2016**

NEOMA - MONT SAINT AIGNAN - AMPHITHEATRE VAUDOUR

INVITE D'HONNEUR :

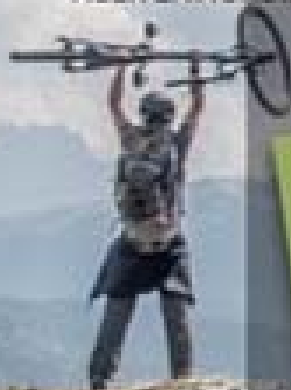
**JEAN-CHRISTOPHE PERAUD**

CYCLISTE AG2R / 2EME EN 2014 DU TOUR DE FRANCE

CHAMPION DU MONDE DE VTT PAR EQUIPE



AG2R LA MONDIALE



LEÇON N°1

avoir la tête  
dans le  
GUIDON  
C'EST DU SPORT



CGPME  
et URML

**8h30 ACCUEIL**

**9h LANCÉMENT DE LA MATINALE**

**9H30 - 10H45 ATELIER "BOUGEZ-VOUS AVEC NOUS"**

Tests de performance et activité physique  
Conseils personnalisés - Prescription de  
l'activité physique et offre de soins.

**11h - 12h TABLE RONDE**

**COMMENT PRENDRE SOIN DE SA SANTE  
ET ÊTRE PLUS PERFORMANT ?**

Intervention de Jean-Christophe PERAUD, cycliste  
de l'équipe AG2R et Bruno BUREL, Médecin du sport.

