

## LA CARAVANE CAP FORM' LE 18 NOVEMBRE AU GRAND MARCHÉ

*Bien bouger pour bien vivre*

«*La Caravane Cap Form'*» promeut l'activité sportive pour entretenir la forme et assurer le bien-être des séniors, à travers des ateliers, initiations et découverte de nouvelles activités.

Le matin du 18 novembre, la Caravane sera au Grand Marché de Vichy !



La « caravane Cap form' » est organisée dans le cadre du dispositif Cap Form'senior, partenariat entre la Ville de Vichy, le groupe AG2R La Mondiale, la CARSAT Rhône-Alpes-Auvergne, la Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'Athlétisme et le RCV Athlétisme dont l'objectif est "Bien Bouger pour Bien Vivre !"

De 8h45 à 12h45, le vendredi 18 novembre, la *Caravane Cap Form'* fait étape à Vichy, au Grand Marché (place PV Léger).

Durant toute la matinée, des **animations et activités GRATUITES** seront proposées :

- ❖ **5 ateliers** (accessibles à tous) afin d'évaluer la condition physique avec le Diagnoform©. Résultats et analyses immédiats avec des coaches athlé santé.
- ❖ **des séances** de « détente et énergie positive », automassage, yoga stretch, respiration... pour assurer le bien-être
- ❖ **une découverte de la marche nordique** et de ses multiples bienfaits
- ❖ **des exercices de renforcement musculaire** pour conserver muscles et force
- ❖ **une conférence** « Comment préserver sa vitalité » pour comprendre les enjeux d'une pratique sportive adaptée face au vieillissement. Quoi solliciter et comment ?
- ❖ stand du CCAS présentant son offre à destination des Séniors

### AUTRES ÉVÈNEMENTS ORGANISÉS À VICHY DANS LE CADRE DE CAP FORM' SENIOR

(passés, en cours ou à venir) :

- Lundi 19 Septembre 2022 : 1<sup>er</sup> «Lundi de la Forme» <https://www.capformsenior.fr/les-lundis-de-la-forme>
- Depuis le 29 septembre 2022, tous les jeudis, séance hebdomadaire encadrée par le RC Vichy ([inscription ici](#))
- Lundi 12 Décembre 2022 – 2<sup>ème</sup> «Lundi de la Forme» – Tour des Juges
- Lundi 13 Février 2023 – 3<sup>ème</sup> «Lundi de la Forme» – Tour des Juges

Renseignements [www.capformsenior.fr](http://www.capformsenior.fr)

GRATUIT - **Sur inscription** : <https://www.njuko.net/caravanecapform2022/register/86634>