



05
DÉC.

🕒 20h00 à 22h00

AGORA - C.C.A.S.

254, boulevard du Maréchal Juin

78200 Mantes-la-Jolie

SPORT

MANTASPORT - CONFÉRENCE "PRÉPARATION PHYSIQUE" - DÉC 2025

Gratuit - Sur inscription

Et si vous preniez rendez-vous avec votre santé et votre forme physique ?

C'est ce que la Ville vous propose avec le dispositif Mantaisport.

Participez à 1 RDV chaque mois.

Conférence "Préparation physique"

Le dispositif **Mantaisport** multiplie les initiatives pour promouvoir l'activité physique auprès de tous les habitants et la rendre accessible au plus grand nombre. Fondé sur trois objectifs essentiels -

sensibiliser le public à l'importance du sport, faire découvrir de nouvelles disciplines et garantir

l'accessibilité des pratiques à chacun - ce programme propose également des temps d'échanges et de réflexion.

Le **vendredi 5 décembre**, Mantaisport organise une **conférence sur la préparation physique**, destinée à tous ceux qui souhaitent mieux comprendre les enjeux d'un entraînement adapté et équilibré. Animée par des professionnels du domaine, cette rencontre offrira un éclairage complet sur les bonnes pratiques à adopter pour progresser, prévenir les blessures et optimiser ses performances, quel que soit son niveau sportif.

La conférence abordera notamment :

- > Les bases de la préparation physique et leur importance dans toutes les disciplines.
- > Les méthodes d'échauffement, de récupération et de renforcement adaptées.

Ce rendez-vous, ouvert **à partir de 16 ans**, se tiendra de **20h à 22h** à l'**Agora**. La participation est gratuite, mais nécessite une **inscription préalable**, le nombre de places étant limité.

- > Vendredi 5 décembre
- > Agora
- > 20h - 22h
- > À partir de 16 ans | Sur inscription

Un temps privilégié pour s'informer, échanger et repartir avec des clés concrètes pour mieux pratiquer le sport au quotidien !

Information et inscription :

ds@manteslajolie.fr

et 01 34 78 99 26

