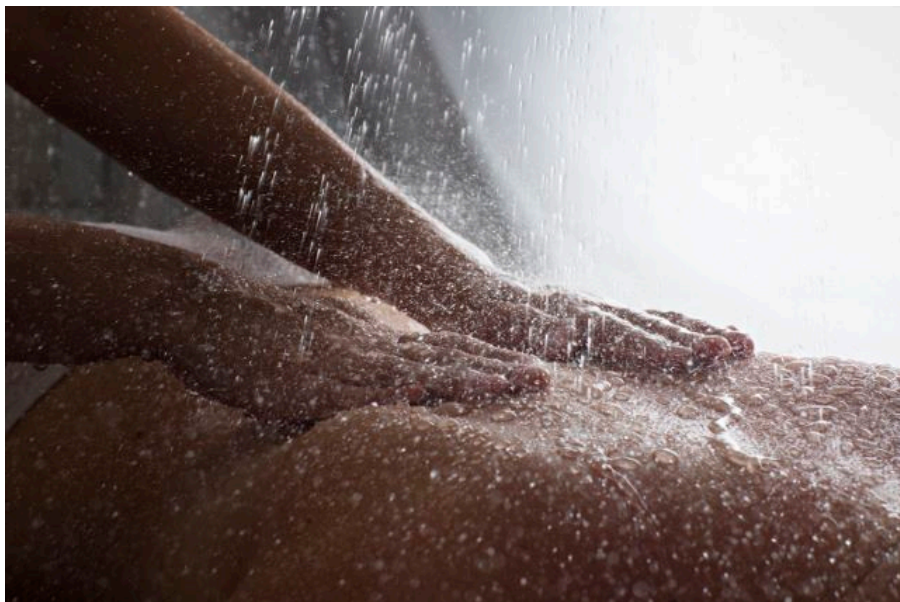


ThermOS

Chaudes-Aigues (15110)



Ménopause et ostéoporose : Comment retarder les effets de l'âge ?

Objectif : Mesurer les effets des soins thermaux associés à un programme d'activités physiques sur la prévention de la fragilité osseuse.

Pour participer vous devez :

- ✓ Avoir entre 40 et 50 ans
- ✓ Être non-ménopausée : avec des cycles menstruels réguliers
- ✓ Ne pas avoir un IMC* supérieur à 30
⇒ Calcul de l'IMC = poids (kg) : taille ² (m)
- ✓ Être sédentaire : pas d'activité physique régulière

Vous bénéficierez :

- ✓ De recommandations sur la santé
- ✓ Des indicateurs mesurés concernant votre santé (composition corporelle, niveau de bien-être, etc.)
- ✓ D'un carnet de suivi
- ✓ D'un bracelet connecté Garmin HR

Quand : Dimanche 28 octobre, dès 14h

Date limite d'inscription : Lundi 22 octobre

Durée : 10 jours (fin le mercredi 7 novembre)

Où : Centre Caleden, Chaudes-Aigues
27 Avenue Georges Pompidou,
15110 Chaudes-Aigues

Contact : Mme DIZAC Hélène

06 72 21 32 61

Mme ROUALDES Marine

06 32 37 28 46