



**Les activités physiques
au service de la qualité de vie au travail**



Le Medef 35 a le plaisir de vous convier
à une journée dédiée aux activités physiques en entreprise

Qualité de vie au travail, bien-être individuel et performance
seront les maîtres mots de cette journée,
animée par Harmonie Mutuelle

Au programme :

9h00 – 9h15 : Accueil café

9h15 – 10h30 : « Les enjeux du sport d'entreprise »

10h45 – 12h45 : « Votre forme », évaluation de votre forme physique
et découverte de l'activité Pilates

14h00 – 15h00 : « Lutter contre les TMS »

15h15 – 17h00 : « Gestion du stress », découverte des activités Yoga et Sophrologie

17h00 : Fin du programme

Infos utiles :

Date : Mercredi 4 Octobre 2023, de 9h00 à 17h00

Lieu : Medef 35, 2 Allée du bâtiment, RENNES

