Jeudi 28 mai de 18h à 19h : pratiquez la marche et le circuit training chez vous et avec nous !

La Fédération Française des Diabétiques vous propose de nous retrouver jeudi 28 mai de 18h à 19h sur Facebook et Youtube avec Margot, enseignante en Activité Physique Adaptée. Cette séance live est animée par l'association Siel Bleu www.sielbleu.org avec qui l'AFD Vendée collabore depuis très longtemps !

Qu'allons-nous faire jeudi de 18h à 19h ?

La séance consiste à découvrir les avantages de la marche et du circuit training. Vous serez capable de définir des allures de travail et savoir comment progresser chez vous après ! La séance est ouverte à tous car elle est complètement modulable.

Comment nous rejoindre jeudi ?

C'est très simple, 3 choses à faire :

1. Mettez-vous en tenue de sport ou simplement avec des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise et en baskets ou chaussures confortables
2. Munissez-vous d'une bouteille d'eau afin de vous hydrater régulièrement et quelque chose pour vous resucrer en cas de besoin
3. Et puis, 10 mn avant l'heure dite pour vérifier votre connexion et votre son, connectez-vous ici :

? la page Facebook de la Fédération

? ou sur notre chaine Youtube

ou sur cette page :