# Testez votre forme physique

Dimanche 22 décembre, de 10 heures à 13 heures

Découvrez vos performances et fixez vos objectifs, **dimanche 22 décembre**, de 10 heures à 13 heures.




Durant cette séance, vous réaliserez une série de tests (Détente sèche, VMA, résistance musculaire jambe, résistance musculaire bras, équilibre unipodal, .....) pour connaitre votre performance et ainsi vous fixez des objectifs.

L'ensemble des tests respecte des protocoles spécifiques et stricts ainsi que des tableaux de résultats émanant de diverses études scientifiques.

Ouvert aux personnes de 14 à 70 ans, certificat médical de non contre indication obligatoire.

*Proposée par les intervenants de l'activité sport santé de la MJC Mérantaise en partenariat avec le service des sports et des structures bien-être et sportives de Magny-les-Hameaux.*

## Coordonnées

Gymnase Chantal Mauduit
14 rue André Hodebourg
78114
Magny-les-hameaux
Infos pratiques

***Inscription impérative*, certificat médical de non contre indication obligatoire.**

Contact

***Merci de vous inscrire au 06 77 28 04 88***