



# 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.

**TESTEZ VOTRE  
FORME PHYSIQUE**

**DIMANCHE 22 DECEMBRE 2024  
DE 10H À 13H AU GYMNASSE C.MAUDUIT**

**VMA, Détente, Coordination,  
Force, Equilibre ... découvrez  
vos performances , fixez vos  
objectifs.**

Ouvert aux plus de 14 ans.  
Certificat de non contre indication obligatoire

Sur inscription  
06.77.28.04.88

Durant cette séance, vous réaliserez une série de tests (Détente sèche, VMA, résistance musculaire jambe, résistance musculaire bras, équilibre unipodal, ..... ) pour connaître 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 Méranlaise 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**