

Séance de fitness, gratuite et pour tous, à Ko We Kara :

**samedi 24 février
de 9 h à 11 h**



La province Sud organise une séance d'activités sportives (fitness, zumba, pilates, etc) accessible à tous, en soutien aux participants du programme obésité de proximité (POP).

Ce cours de fitness géant est accessible à tous : participants du programme POP, leur famille, leurs amis et le grand public.

Cet évènement convivial vise à encourager la pratique sportive pour lutter contre la sédentarité et rappeler l'importance de faire du sport. C'est l'occasion pour les participants, de venir soutenir les membres du programme POP et de découvrir une autre manière de pratiquer une activité sportive.

Pour rappel, le programme POP est un dispositif provincial qui consiste à accompagner des personnes en situation d'obésité sur une période de 6 mois, à travers une approche globale et graduée dans un parcours individualisé. L'éducation thérapeutique est pluridisciplinaire, elle permet ici d'apporter un accompagnement à la fois médical, diététique, physique et psycho-social.

En Nouvelle-Calédonie, 2 personnes sur 3 sont en surpoids, 1 sur 3 est obèse. L'obésité est reconnue comme une maladie chronique, évolutive et multifactorielle par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) depuis 1997.

Programme

9 h : Accueil

Activités possibles :

- Fitness
- Zumba
- Pilates
- Stretching
- Yoga
- Cuisses-Abdos-Fessiers
- Cardio-boxe

**L'activité est gratuite et ouverte à toutes les personnes qui le souhaitent.
Il faut prévoir une serviette et de l'eau.**

CONTACTS PRESSE

Marc Spisser : 76 18 74 / Mandy Brizard : 81 50 49

