

OBJECTIF PARIS 2024 : L'ASBF FAIT SON OLYMPIADE FORME ET BIEN-ÊTRE !



DU 5 FÉVRIER AU 4 MAI 2018 :

NOMBREUSES ANIMATIONS DANS LES ESCALIERS MENANT AU RESTAURANT D'ENTREPRISE :

- ATELIERS CONSEILS :

- Coachs bien-être (gratuit, sous réserve d'un nombre de demandes suffisant)*.
- Coachs en diététique ou en ostéopathie à tarifs préférentiels*
- *inscription préalable auprès de l'ASBF

- ATELIERS FORME ET BIEN-ÊTRE :

- Mini ateliers pour tester votre forme (gratuit).
- Questionnaires sur vos habitudes de vie et vos pratiques alimentaires. Evaluation et interprétation des résultats sur place.

- CHALLENGE INDIVIDUEL ET/OU COLLECTIF :

- Durant ces 3 mois, prenez l'escalier tout au long de la journée. A l'issue du programme des 3 mois, un cadeau récompensera le plus grand nombre de marches gravies (montée et descente). Une fois par semaine, gagnez un jus de fruit ou un fruit pour quatre étages gravis (RDV à la cafétéria du 3ème étage).

- QUIZZ SPORTIF :

- Participez au quizz « sport » dans les escaliers des étages menant au restaurant. Un tirage au sort récompensera un gagnant par semaine. Bulletin réponse à remettre dans l'urne située au 4ème étage, à l'entrée du self.

BULLETIN DE PARTICIPATION - PROGRAMME « FORME ET BIEN ÊTRE »

A retourner à : ASBF 81-1657 ou par e-mail à fasbf@fasbf.com

Nom : Prénom :

Matricule : Service/Succ :

☎ : ✉ :@.....

Cochez selon vos attentes (plusieurs choix possibles):

Je souhaite participer aux animations de la forme

Je souhaite participer au challenge escalier :

En individuel

En équipe

Je souhaite bénéficier d'une consultation à tarif préférentiel (20,00 €) avec :

Un ostéopathe Une diététicienne Un coach bien-être

Renseignements complémentaires : 01 42 92 50 92

Pour le respect de l'environnement, nos circulaires font désormais l'objet de tirages limités

Nous vous invitons à les consulter sur le site www.asbfparisidf.com