

Concilier activité physique et entrepreneuriat, c'est possible dès septembre !

Vous êtes starter, indépendant ou entrepreneur et vous désirez démarrer une activité physique amusante et encadrée de professionnels ? Alors ne ratez pas les événements gratuits de « 7 Jours Santé » !

On le sait tous, bouger, c'est bon pour la santé ! Pourtant, selon l'observatoire AMAROK, un entrepreneur sur trois ne pratiquerait aucune activité physique ! Face à un tel constat, 7 Jours Santé vous propose de vous faire accompagner GRATUITEMENT par des coachs sportifs professionnels !

Conférence interactive : « Bouger au quotidien, c'est possible ! »

7 Jours Santé a invité Bruno Bériot, directeur de « Body Concept Training » et chroniqueur de l'émission « Sans Chichis » à la RTBF, à venir donner une conférence interactive sur l'importance et les bienfaits d'une activité physique pour soi et son projet professionnel ! Conscient des limites physiques de chacun, Bruno Bériot aborde la pratique d'une activité physique avec réalisme et vise à faire évoluer les potentialités de chacun.

Lieu : FARES. Rue de la Concorde 56, 1050 Ixelles - Date : 20.09.2013 - Heure : 14h30 à 17h30

Training sportif en groupe

7 Jours Santé vous offre une séance de coaching sportif hebdomadaire en groupe pendant 11 semaines ! Ne manquez pas cette occasion unique d'être suivi dans la durée par un entraîneur professionnel de « Body Concept Training ». Vous donner le temps d'améliorer votre condition physique ne pourra être que profitable à votre projet entrepreneurial. Quels que soient votre âge et votre condition physique, votre entraîneur adaptera le programme en fonction de vos capacités.

Lieu : Maison de la solidarité. Rue du Viaduc 133, 1050 Ixelles - Date : du 03.10.2013 au 19.12.2013 - Heure : 16h30-17h30

Concours : Gagnez votre coaching physique individuel !

Vous êtes résolument décidé à pratiquer une activité physique régulièrement mais vous ne trouvez pas le temps ou la motivation pour commencer ! Tentez votre chance **jusqu'au 30 septembre 2013** et gagnez un coaching individuel à domicile 2 fois par semaine pendant 3 mois !

Infos sur www.7jsante.be ou via courriel à info@7jsante.be



REJOIGNEZ 7 JOURS SANTÉ SUR FACEBOOK

7 Jours Santé, un projet réalisé par Question Santé asbl en partenariat avec le CEEd et BECI, avec l'aide de la Commission Communautaire Française – Région Bruxelles-Capitale.



CES ÉVÉNEMENTS SONT GRATUITS
Inscription obligatoire