

Jours  
santé

by Sports Universitaires  
Lausanne

# Sportez-vous bien!



2 octobre 2018  
Campus de l'EPFL, Salle Polyvalente

4 octobre 2018  
Campus de l'UNIL, Hall Amphipôle

Partenaires  
Jours Santé



Sous le patronage  
de l'UNESCO

evaleo  
SANTÉ DURABLE

Unil  
UNIL | Université de Lausanne

EPFL  
ÉCOLE POLYTECHNIQUE  
FÉDÉRALE DE LAUSANNE

Organisation

SPORTS UNIVERSITAIRES  
UNIVERSITÉ ET ÉCOLE  
POLYTECHNIQUE FÉDÉRALE  
DE LAUSANNE

Le village santé  
vous accueille  
de 10h à 17h



# Jours santé

by Sports Universitaires  
Lausanne

6 stands pour  
vous informer et  
tester votre santé

## NUTRITION

**ANTHROPOMÉTRIE** 2 stands qui traiteront du thème de l'hydratation

## CARDIO- VASCULAIRE

Participation du laboratoire public de l'UNIL, L'éprouvette. Animation d'un atelier ludique et varié : la santé de demain, du « sur-mesure » ?

## MOBILITÉ DÉFIS COORDINATION

3 stands qui permettront de prendre conscience de vos tensions corporelles

## Programme de SESSIONS des Jours Santé 2018

### SESSIONS *pour se relaxer*

11h – 11h15

Thaï yoga massage

12h – 12h30

Yoga

14h – 14h15

Thaï yoga massage

15h – 15h30

Yoga

### SESSIONS *pour se bouger*

11h30 – 11h45

Gymstick

12h30 – 13h

Zumba

14h30 – 14h45

Gymstick

15h30 – 16h

Zumba