

Complexe sportif Ruibet - Dojo 2
52 rue des Remparts des Voiliers à La Rochelle



Pour plus d'informations sur le programme

Je Sport de Chez Moi !

07 89 33 04 71 / contact@mfpc.fr



Retrouvez toutes nos actions
 de prévention et de promotion de la santé sur
www.poitoucharentes.mutualite.fr



Vous invitent
 aux **Rencontres**
 Santé



Je SPORT
DE CHEZ MOI !

Programme **2017**
DES ATELIERS **2018**



ATELIERS SPORT-SANTÉ

Venez découvrir
des **activités physiques ou sportives**
variées et adaptées
et partager un moment de **convivialité**.

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Pour vous remettre au sport en douceur,
17 rendez-vous vous sont proposés tous
les **mardis** de 10h à 12h, à La Rochelle.

MERCI DE PRÉSENTER **UN CERTIFICAT
MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION**
À LA PRATIQUE D'UN SPORT.

Un **parcours de prévention santé**
pourra aussi vous être proposé **sur demande**.



PROGRAMME

Complexe sportif Ruibet - Dojo 2
52 rue des Remparts des Voiliers à La Rochelle

03/10/17 PARTIR DU BON PIED !
L'activité physique et ma santé : bilan de forme

1

ÉQUILIBRE

**10/10/17 ENSEMBLE VOYONS
COMMENT ON S'PORTE !**
Enjeux de santé et parcours d'équilibre.

17/10/17 ARTS DU CIRQUE
Trouver son équilibre dans le mouvement.

24/10/17 TIR À L'ARC
Canaliser son énergie pour en faire un allié.

3

SOMMEIL

28/11/17 PILATES ET COMPAGNIE
Évacuer les tensions du quotidien.

**05/12/17 BIEN ÊTRE DANS SES
BASKETS !**
Bien dormir ? Une relaxation ludique : le Swissball.

12/12/17 TAI-CHI
Abaisser son tonus musculaire pour assouplir
le corps en douceur.

30/01/18 BILAN PERSONNALISÉ
Activité physique près de chez soi.

2

ALIMENTATION

31/10/17 MARCHÉ NORDIQUE
A l'écoute du cœur qui bat.

07/11/17 BIEN ÊTRE DANS SON ASSIETTE
Manger-Bouger : quizz rythmé.

14/11/17 PARCOURS SANTÉ
Combiner les activités pour un bien-être complet.

21/11/17 CAPOEIRA
Une culture du mouvement rythmé !

4

SPORT

19/12/17 TCHOUKBALL / FLAG'FOOTBALL
Coordonner ses mouvements avec ses équipiers.

09/01/18 IMAGINONS NOTRE SPORT !
Mon sport idéal ? Découverte de l'Ultimate.

16/01/18 KINBALL
Activité physique et solidarité.

23/01/18 SPORT CO & COMPAGNIE
A l'écoute des autres.

« JE SPORT À LA ROCHELLE »
Rallye sport et culture

Mardi 6 février 2018, de 14h à 17h
→ Ville, parcs et plages de La Rochelle