

Le 3 septembre 2015

## Je Sport De Chez Moi dans la Vienne

La Mutualité Française Poitou-Charentes et le Comité départementale olympique et sportif de la Vienne proposent de découvrir des activités physiques ou sportives variées et adaptées et partager un moment de convivialité. Pour se remettre au sport en douceur, 30 rendez-vous, sont proposés :

- les jeudis de 11h à 13h, à Poitiers
- le mardi et vendredi de 9h30 à 11h30, à Châtellerauld

### → Des ateliers bien-être pour les plus fragiles

Bouger plus, c'est mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie.

Au programme d'octobre 2015 à juin 2016, du badminton, de la marche nordique, du tir à l'arc, en passant par du Qi Gong, boxe, escalade, mais aussi du basket, du tennis de table et des arts martiaux ou encore de la pétanque etc...

### → Poitiers

1<sup>er</sup> rendez-vous « Bilan de forme » le jeudi 1<sup>er</sup> octobre à la salle Aliénor d'Aquitaine, 41 rue Pierre de Coubertin à Poitiers.

### → Programme :

- ▶ 01/10/15 : Bilan de forme
- ▶ 08/10/15 : Activité physique et santé
- ▶ 15/10/15 : Kin ball
- ▶ 05/11/15 : Badminton
- ▶ 12/11/15 : La vue + Basket
- ▶ 19/11/15 : Tennis de table
- ▶ 26/11/15 : L'ouïe + Torball
- ▶ 03/12/15 : Jeux athlétiques
- ▶ 10/12/15 : Marche nordique
- ▶ 17/12/15 : Fut sal
- ▶ 07/01/16 : Bien-être et santé
- ▶ 14/01/16 : Course d'orientation
- ▶ 21/01/16 : Tchoukball
- ▶ 28/01/16 : Badminton
- ▶ 04/02/16 : Rugby
- ▶ 11/02/16 : S'alimenter + Badminton
- ▶ 03/03/16 : Vince Pong
- ▶ 10/03/16 : Tennis de table
- ▶ 17/03/16 : Basket
- ▶ 24/03/16 : Tchoukball
- ▶ 31/03/16 : Initiation aux premiers secours + Frisbee
- ▶ 07/04/16 : Handball

- ▶ 28/04/16 : Initiation à la sophrologie  
+ Expression corporelle
- ▶ 12/05/16 : Randonnée
- ▶ 19/05/16 : Expression corporelle
- ▶ 26/05/16 : Kin ball
- ▶ 02/06/16 : Sarbacane
- ▶ 09/06/16 : Pétanque, Molki
- ▶ 16/06/16 : Bilan de forme
- ▶ 23/06/16 : Rallye sport dans la ville



## → Châtelleraut

1<sup>er</sup> rendez-vous « Bilan de forme » le vendredi 2 octobre à la salle Omnisports, route de Nonnes à Châtelleraut.

## → Programme :

- ▶ 02/10/15 : Bilan de forme
- ▶ 09/10/15 : Activité physique et santé
- ▶ 16/10/15 : Kin Ball
- ▶ 06/11/15 : Tir à l'arc, Badminton, Escalade (ateliers tournants)
- ▶ 13/11/15 : La vue + Tir à l'arc, Badminton, Escalade
- ▶ 20/11/15 : Tir à l'arc, Badminton, Escalade
- ▶ 27/11/15 : Jeux athlétiques
- ▶ 04/12/15 : L'ouïe + Torball
- ▶ 11/12/15 : Marche nordique
- ▶ 18/12/15 : Fut Sal
- ▶ 08/01/16 : Course d'orientation ou Kin Ball
- ▶ 15/01/16 : Bien-être santé
- ▶ 22/01/16 : Fitness
- ▶ 29/01/16 : Boxe
- ▶ 05/02/16 : Escrime ou rugby
- ▶ 12/02/16 : S'alimenter + Badminton
- ▶ 04/03/16 : Tennis de table
- ▶ 11/03/16 : Vince Pong
- ▶ 18/03/16 : Basket
- ▶ 25/03/16 : Initiation aux 1ers secours + Tchoukball
- ▶ 01/04/16 : Handball
- ▶ 08/04/16 : Baseball
- ▶ 29/04/16 : Initiation à la sophrologie + Karaté
- ▶ 13/05/16 : Tai chi
- ▶ 20/05/16 : Qi Gong
- ▶ 27/05/16 : Fléchette
- ▶ 03/06/16 : Sarbacane
- ▶ 10/06/16 : Pétanque, Molki
- ▶ 17/06/16 : Bilan de forme
- ▶ 24/06/16 : Rallye sport



## → Renseignements et inscription :

### Ateliers gratuits

Inscription auprès de la Mutualité Française Poitou-Charentes : 05 49 50 02 79 - [nmorin@mfpc.fr](mailto:nmorin@mfpc.fr)

Plus d'informations sur [www.poitoucharentes.mutualite.fr](http://www.poitoucharentes.mutualite.fr)

### Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :

Mélanie Meunier – 06 76 50 41 15 – [communication@mfpc.fr](mailto:communication@mfpc.fr)

Twitter : [@Mut\\_Poitou\\_Char](https://twitter.com/Mut_Poitou_Char)

### A propos de la Mutualité Française Poitou-Charentes :

Créée par les Mutuelles, la Mutualité Française Poitou-Charentes est un acteur de santé en région, qui agit en faveur de l'accès aux soins pour tous. Elle représente la Mutualité Française, coordonne et développe le mouvement mutualiste au niveau local et prolonge l'engagement social des mutuelles à travers trois périmètres d'actions : Pérenniser un modèle solidaire / Prévenir pour mieux vivre / Accompagner un réseau de santé pour tous.

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère 95% des mutuelles santé en France. Au total, 38 millions de personnes - plus d'un Français sur deux - sont protégées par une mutuelle de la Mutualité Française.

Les mutuelles santé font partie de l'économie sociale et solidaire. Organismes à but non lucratif régis par le Code de la Mutualité, elles se distinguent fondamentalement des sociétés commerciales d'assurances par leurs valeurs et leurs principes : la solidarité, la liberté, la démocratie et la responsabilité.