

Je Sport De Chez Moi à Barbezieux

La Mutualité Française Poitou-Charentes propose de découvrir des activités physiques ou sportives variées et adaptées et partager un moment de convivialité. Pour se remettre au sport en douceur, 17 rendez-vous, sont proposés le mardi et vendredi de 14h à 16h, à Barbezieux.



→ 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 de septembre 2015 à mai 2016, de la marche nordique, du tir à l'arc, en passant par du Qi Gong, vélo/VTT mais aussi du basket et des arts martiaux etc...

1^{er} rendez-vous « Partir du bon bien ! » le mardi 29 septembre au Gymnase Jean Guy Ranson, 4 Av Pierre Mendès France à Barbezieux pour un bilan de forme.

→ Programme :

- ▶ 29/09/15 : Partir du bon pied !
- ▶ 06/10/15 : Marche nordique : trouver son équilibre dans le mouvement
- ▶ 13/10/15 : Relaxation active
- ▶ 03/11/15 : Tir à l'arc : canaliser son énergie pour un réveil du corps en douceur
- ▶ 17/11/15 : Quelle activité physique pour bien dormir
- ▶ 01/12/15 : Qi Gong et yoga : évacuer les tensions du quotidien
- ▶ 08/12/15 : Arts martiaux et de loisirs : abaisser son tonus musculaire pour assouplir le corps
- ▶ 22/01/16 : Ensemble voyons comment on s'porte ! Atelier ludopédagogique
- ▶ 12/01/16 : Bien manger pour mieux se porter
- ▶ 26/01/16 : Autour du cheval : allier plein-air et contact avec l'animal
- ▶ 02/02/16 : Renforcement musculaire : posture et équilibre pour un bien-être au quotidien
- ▶ 02/03/16 : Socio-Esthétisme : une bonne image de soi, un passeport pour la santé
- ▶ 15/03/16 : Vélo/VTT : se dérouiller les articulations en pleine nature
- ▶ 05/04/16 : Basket-ball : coordonner ses mouvements avec ses équipiers
- ▶ 01/04/16 : Ensemble imaginons notre sport ! Atelier ludopédagogique
- ▶ 10/04/16 : Bilan de forme ! Des points en plus pour la santé
- ▶ 31/05/16 : Rallye sport et culture « Un charme fou ! »

→ Renseignements et inscription :

Ateliers gratuits

Inscription auprès de la Mutualité Française Poitou-Charentes : 06.76.52.72.81 / lrassat@mfpc.fr

Plus d'informations sur www.poitoucharentes.mutualite.fr

Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :
Mélanie Meunier – 06 76 50 41 15 – 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 santés 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.