

Je Sport De Chez Moi à La Rochelle

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 gratuits, sont proposés tous les mardis de 10h à 12h, à La Rochelle.



→ 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 novembre 2015 à mars 2016, de la marche nordique, en passant par du Kinball, des pilates mais aussi de la capoeira, du Molki etc...

1^{er} rendez-vous « Partir du bon bien ! » le mardi 3 novembre au complexe sportif Ruibet (Dojo 2), 52 rue des Remparts des Voiliers à La Rochelle pour un bilan de forme.

→ Programme :

- ▶ 03/11/15 : Partir du bon pied !
- ▶ 17/11/15 : Bien être dans ses baskets !
- ▶ 24/11/15 : Parcours d'équilibre
- ▶ 01/12/15 : Vortex et sarbacane
- ▶ 08/12/15 : Bien être dans sa vie !
- ▶ 15/12/15 : Pilates et compagnie
- ▶ 05/01/16 : Taïso et Capoeira
- ▶ 12/01/16 : Ensemble voyons comment on s'porte ! Jeux interactifs et découverte du Molki
- ▶ 19/01/16 : Bien être dans son assiette !
- ▶ 26/01/16 : Marche nordique
- ▶ 02/02/16 : Force-athlétique
- ▶ 09/02/16 : Bien être ensemble !
- ▶ 16/02/16 : Kinball
- ▶ 23/02/16 : Flag'Football
- ▶ 01/03/16 : Ensemble imaginons notre sport ! Jeux interactifs et découverte du Swin-golf
- ▶ 15/03/16 : Bien être dans sa ville
- ▶ 22/03/16 : Rallye sport et culture « Je sport à La Rochelle »

→ Renseignements et inscription :

Ateliers gratuits

Inscription auprès de la Mutualité Française Poitou-Charentes : 07 89 33 04 71 / amosca@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 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.

