



POITOU-CHARENTES

Vous invite  
aux **Rencontres**  
Santé



# Je SPORT DE CHEZ MOI !



## Programme DES ATELIERS



# 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  
le **mardi et le jeudi** de 10h à 12h, à La Rochelle.

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

Un **bilan de santé complet** pourra aussi vous  
être proposé **sur demande**.



## **04/11/14 PARTIR DU BON PIED !**

L'activité physique et ma santé.

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

### **MODULE 1**

## **18/11/14 BIEN ÊTRE DANS SES BASKETS !**

Relaxation active.

## **25/11/14 PARCOURS D'ÉQUILIBRE**

Trouver son équilibre dans le mouvement.

## **02/12/14 TIR A L'ARC**

Canaliser son énergie pour un réveil du corps en douceur.

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

# PROGRAMME

### **MODULE 2**

## **09/12/14 BIEN ÊTRE DANS SA VIE !**

Quelle activité physique pour bien dormir ?

## **16/12/14 PILATES ET COMPAGNIE**

Évacuer les tensions du quotidien.

## **06/01/15 ARTS MARTIAUX DE LOISIRS**

Abaisser son tonus musculaire pour assouplir le corps en douceur.

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

## **15/01/15 ENSEMBLE VOYONS COMMENT ON S'PORTE !**

Atelier ludopédagogique → Centre social Le Noroît - 37 rue Léonce Mailho à La Rochelle

### **MODULE 3**

## **20/01/15 BIEN ÊTRE DANS SON ASSIETTE !**

Manger pour mieux se porter.

## **27/01/15 PARCOURS MOTEUR**

A l'écoute du cœur qui bat. Entretien sa condition physique.

## **03/02/15 FORCE-ATHLÉTIQUE**

Posture et renforcement musculaire pour un bien-être au quotidien.

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

### **MODULE 4**

## **10/02/15 BIEN ÊTRE ENSEMBLE !**

A l'écoute des autres.

## **17/02/15 KINBALL**

Activité physique et solidarité.

## **24/02/15 BASKET-BALL**

Coordonner ses mouvements avec ses équipiers.

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

## **05/03/15 ENSEMBLE IMAGINONS NOTRE SPORT !**

Atelier ludopédagogique → Centre social Le Noroît - 37 rue Léonce Mailho à La Rochelle

## **17/03/15 BIEN ÊTRE DANS SA VILLE !**

Bilan personnalisé. Activité physique près de chez soi.

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

## **« JE SPORT À LA ROCHELLE »**

Rallye sport et culture

Mardi 14 avril 2015, de 14h à 18h

→ Ville, parcs et plages de La Rochelle

Pour plus d'information  
sur le programme

Je **Sport** de Chez Moi !

07 89 33 04 71

amosca@mfpf.fr

Retrouvez toutes nos actions  
de prévention et de promotion de la santé sur

[www.poitoucharentes.mutualite.fr](http://www.poitoucharentes.mutualite.fr)



POITOU-CHARENTES

Agir au cœur  
de la santé