

# ATELIERS DE PRÉVENTION par l'activité physique

Pour les plus de 55 ans,  
**l'activité physique**  
est une composante essentielle  
d'un vieillissement réussi !

**D'avril à juillet 2017,**  
participez au programme d'ateliers  
**SPORT SANTÉ**  
alliant de l'information santé,  
de la pratique et surtout de la convivialité

MFFPC - SIREN 444 529 366 - Organisme régi par le code de la mutualité - Février 2017

## INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

CLIC de Gâtine  
05 49 63 45 70



Agir au cœur de la santé

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



Vous invitent  
aux **Rencontres**  
Santé



# SENIOR ET SPORTIF

**Se (re)mettre à l'activité !**



**PROGRAMME  
CONFÉRENCE  
& ATELIERS**

**De mars à juillet 2017**

**Adilly, Amailloux, Fénergy,  
Saint Germain de Longue  
Chaume**



[www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)



# SENIOR ET SPORTIF

Se (re)mettre à l'activité !

## Pour commencer....

### LA CONFÉRENCE-DÉBAT

se déroule

est animée par

**LE VENDREDI 31 MARS  
DE 10H À 12H**

Salle des fêtes d'Adilly  
(3 rue du Stade).

Entrée gratuite sur inscription.

Un médecin du sport qui  
abordera les bienfaits de  
l'activité physique sur la santé.

## Puis....

### LES ATELIERS SPORT SANTÉ

se déroulent

sont animés par

**LE VENDREDI MATIN**

Merci de présenter un certificat  
médical de non contre-indication  
à la pratique d'un sport.

Un professionnel de l'activité  
physique adaptée.  
Ateliers gratuits sur inscription.

#### À PRÉVOIR :

- ▶ Une tenue confortable pour la pratique d'une activité physique adaptée.
- ▶ Une bouteille d'eau

**14/04/17 BILAN DE FORME**.....

▶ De 10h à 12h

Salle polyvalente  
rue de Moncoutant  
à Saint-Germain de  
Longue Chaume

#### CYCLE 1 : ÉQUILIBRE

**05/05/17**

▶ **CONFÉRENCE « Le corps en équilibre »**

▶ **ATELIER : Équilibre statique, équilibre en mouvement**.....

▶ De 9h30 à 12h

**12/05/17 ATELIER : Parcours équilibre**.....

▶ De 10h à 11h

Salle polyvalente  
Rue de Moncoutant  
à Saint-Germain de  
Longue Chaume

**19/05/17 ATELIER : Repère dans l'espace**.....

▶ De 10h à 11h

#### CYCLE 2 : CARDIO

**26/05/17**

▶ **CONFÉRENCE « La santé du coeur »**.....

▶ **ATELIER : Marche nordique**

▶ De 9h30 à 12h

**02/06/17 ATELIER : Jeux de ballons**.....

▶ De 10h à 11h

Salle polyvalente  
108 Grande rue  
à Amailloux

**09/06/17 ATELIER : Danse (individuelle)**.....

▶ De 10h à 11h

#### CYCLE 3 : MÉMOIRE

**16/06/17**

▶ **CONFÉRENCE « Mémoire et vieillissement »**.....

▶ **ATELIER : Jeux de mémoire**

▶ De 9h30 à 12h

Salle des fêtes  
3 rue du Stade à Adilly

**23/06/17 ATELIER : Danse (en groupe)**.....

▶ De 10h à 11h

Salle polyvalente Rue de  
Moncoutant à St-Germain  
de Longue Chaume

**29/06/17 ATELIER : Parcours d'orientation**.....

▶ De 10h à 11h

Salle de la mairie 1 rue  
de la Poste à Féney

**07/07/17 BILAN DE FORME**.....

▶ De 10h à 12h

Salle des fêtes  
3 rue du Stade à Adilly