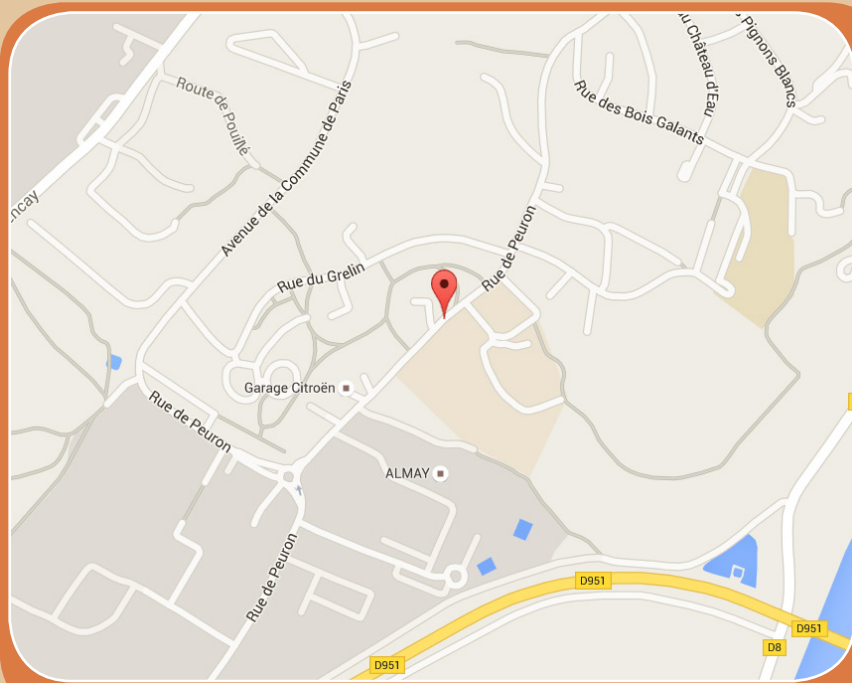




Agir au cœur de la santé

ADRESSE DES ATELIERS :

Halle des sports de Peuron
Rue de Peuron
86300 CHAUVIGNY



INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Mutualité Française Poitou-Charentes - Adeline DAVID
05 49 50 02 79 / adavid@mfpc.fr

www.poitoucharentes.mutualite.fr



Vous invite
aux **Rencontres**
Santé

SENIOR ET SPORTIF

Se (re)mettre à l'activité !



MIFFC - SIREN 444 529 366 - Organisme régi par le code de la mutualité - Janvier 2017

**PROGRAMME
DES ATELIERS
SPORT SANTÉ**

Mars à juin 2017

**Complexe sportif
Le Peuron à Chauvigny**



www.prioritesantemutualiste.fr



ATELIERS DE PRÉVENTION par l'activité physique

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

De mars à juin 2017,
participez au programme d'ateliers
SPORT SANTÉ
alliant de l'information santé,
de la pratique et surtout de la convivialité

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Les ateliers SPORT SANTÉ se déroulent...

**LE MARDI MATIN
DE 10H À 12H**

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

Les ateliers SPORT SANTÉ sont animés par...

Une professionnelle du sport
adapté en partenariat avec les
associations sportives de
Chauvigny.



CYCLE 1

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

07/03/17 CONFÉRENCE
INTRODUCTIVE

Salle de réunion de Peuron

14/03/17 BILAN DE FORME

Complexe sportif de Peuron

21/03/17 REMISE EN DOUCEUR
DANS L'ACTIVITÉ

Complexe sportif de Peuron

28/03/17 REMISE EN DOUCEUR
DANS L'ACTIVITÉ

Complexe sportif de Peuron

CYCLE 2

ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

04/04/17 CONFÉRENCE ÉQUILIBRE

Salle de réunion de Peuron

11/04/17 JUDO & SELF DÉFENSE

Salle du Dojo

18/04/17 BADMINTON & PÉTÉCA

Complexe sportif de Peuron

25/04/17 BASKETBALL

Complexe sportif de Peuron

25/04/17 RANDONNÉE EN HAUTE
MONTAGE (3 JOURS)

Super Besse

CYCLE 3

NUTRITION ET PRÉVENTION DES MALADIES CARDIO- VASCULAIRE

02/05/17 CONFÉRENCE NUTRITION

Salle de réunion de Peuron

09/05/17 RANDONNÉE SANTÉ

RDV au complexe sportif de Peuron

16/05/17 AQUAGYM & AQUABIKE

Piscine de Chauvigny

23/05/17 VÉLO

RDV au complexe sportif de Peuron

CYCLE 4

MÉMOIRE

30/05/17 CONFÉRENCE MÉMOIRE

Salle de réunion de Peuron

06/06/17 MARCHÉ D'ORIENTATION

RDV au complexe sportif de Peuron

13/06/17 CIRQUE

Complexe sportif de Peuron

20/06/17 STEP & AÉROBIQUE

Complexe sportif de Peuron

CYCLE 5

VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA RENTRÉE ?

27/06/17 BILAN DE FORME

Complexe sportif de Peuron