



Je **SPORT**
DE CHEZ MOI !

Programme **2017**
DES ATELIERS **2018**

Pour vous **remettre en forme en douceur**,
participez à une activité physique adaptée
hebdomadaire **& des temps forts santé**
programmés tout au long de l'année.

Bouger plus, c'est mettre toutes les chances de
son côté pour améliorer sa **qualité de vie**.

Le programme **Je Sport de Chez Moi !**
vous propose des **ateliers sport-santé**
tous les vendredis de 9h30 à 11h30,
à Châtellerault (salle Omnisports route de Nonnes) !

Informations pratiques :

- Ateliers gratuits sur inscription
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
- Venir avec une tenue confortable adaptée à la pratique d'un sport.

PROGRAMME

22/09/17 PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Salle Omnisports

29/09/17 BILAN DE FORME

Salle Omnisports

06/10/17 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Salle Omnisports

13/10/17 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Salle Omnisports

20/10/17 JEUX DE RAQUETTES

Salle Omnisports

10/11/17 TCHOUKBALL

Salle Omnisports

17/11/17 KIN-BALL

Salle Omnisports

24/11/17 BOXE

Dojo

01/12/17 KARATÉ

Dojo

08/12/17 HANDBALL

Salle Omnisports

15/12/17 JEUX ATHLÉTIQUES

Salle Omnisports

26/01/18 BILAN DE FORME INTERMÉDIAIRE

Salle Omnisports

02/02/18 STRETCHING, RELAXATION

Dojo

09/02/18 MARCHÉ NORDIQUE

Lac

02/03/18 COURSE D'ORIENTATION

Lac

09/03/18 VTT/ MÖLKY

Lac

16/03/18 THÈQUE

Lac

23/03/18 JEUX ATHLÉTIQUES

George Sand

30/03/18 COURSE D'ORIENTATION

La Loutre

06/04/18 PARCOURS SANTÉ

Bords de Vienne

27/04/18 ESCALADE / PÉTANQUE

Chillou

04/05/18 TIR À L'ARC / BADMINTON

Chillou

18/05/18 TIR À L'ARC / TENNIS DE TABLE

Chillou

25/05/18 GYM / PILATES

Salle polyvalente des Renardières

01/06/18 VISITE DE LA MANU

Châteauneuf

08/06/18 BILAN DE FORME

Salle Omnisports

15/06/18 RALLYE

Lac

**Pour plus d'informations
sur le programme**

Je Sport de Chez Moi !

Pierre VALENCON
Éducateur sportif
06 44 29 42 31

Adeline DAVID
Chargée de prévention
05 49 50 02 79
adavid@mfpc.fr

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

www.poitoucharentes.mutualite.fr



POITOU-CHARENTES

**Agir au cœur
de la santé**