



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

POITOU-CHARENTES

Agir au cœur  
de la santé

Vous invitent  
aux **Rencontres**  
Santé



# Je SPORT DE CHEZ MOI !



## Programme 2017 DES ATELIERS 2018



CCAS



# 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,  
**15 rendez-vous** vous sont proposés  
chaque jeudi, de 10h à 12h,  
au Centre de loisir Le Pidou de Saintes.

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**.



# PROGRAMME

Centre de loisir Le Pidou  
Allée de la Guyarderie  
17100 Saintes

## **30/11/17 PARTIR DU BON PIED !**

L'activité physique et ma santé : bilan de forme.

1

### **ÉQUILIBRE**

## **07/12/17 BIEN-ÊTRE DANS SES BASKETS !**

Ma santé est un « tout ».

## **14/12/17 ARTS DU CIRQUE**

Trouver son équilibre dans le mouvement.

## **21/12/17 TIR À L'ARC**

Canaliser son énergie pour en faire un allié.

3

### **SOMMEIL**

## **01/02/18 SAINTES À VÉLO**

Un bol d'air pour la santé.

## **08/02/18 BIEN-ÊTRE DANS SA VIE !**

Bien dormir ? Découverte du Taïso Judo.

## **15/02/18 TAI-CHI**

Abaisser son tonus musculaire pour assouplir le corps en douceur.

## **15/03/18 BIEN-ÊTRE DANS SA VILLE !**

Bilan personnalisé. Activité physique près de chez soi.

2

### **ALIMENTATION**

## **11/01/18 MARCHÉ NORDIQUE**

A l'écoute du cœur qui bat.

## **18/01/18 BIEN-ÊTRE DANS SON ASSIETTE !**

Manger pour mieux se porter.

## **25/01/18 MARCHÉ D'ORIENTATION**

Combinaison des activités pour un bien-être complet !

4

### **SPORT**

## **27/02/18 SPORT DE RAQUETTE**

A l'écoute des autres.

## **01/03/18 BIEN-ÊTRE ENSEMBLE !**

Mon sport idéal ? Découverte du Disc Golf.

## **08/03/18 AVIRON**

Activité physique et solidarité.

« JE SPORT À SAINTES »

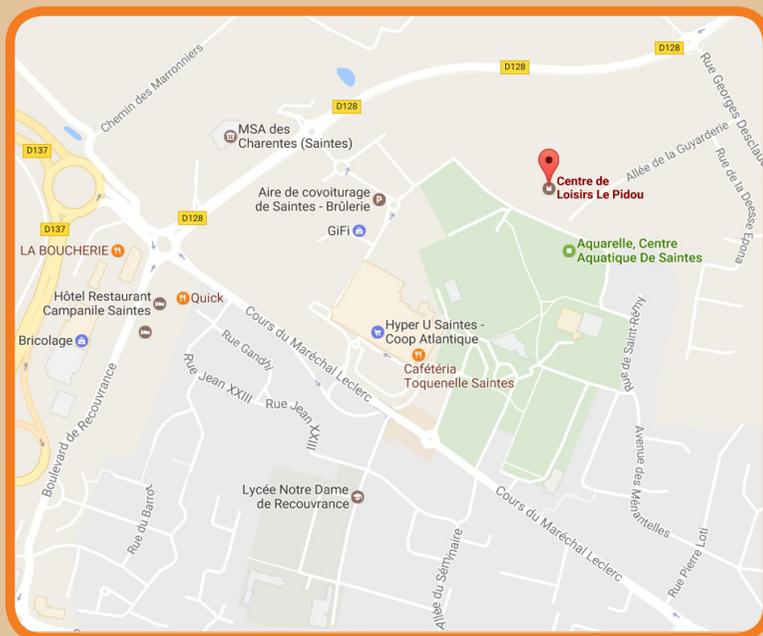
Rallye sport et culture

Judi 22 mars 2018, de 14h à 18h

→ Parcours dans la ville de Saintes

# Centre de loisir Le Pidou

## Allée de la Guyarderie - 17100 Saintes



Pour plus d'information sur le programme  
**Je Sport de Chez Moi !**

07 89 33 04 71 / [zdickbueno@mfpc.fr](mailto:zdickbueno@mfpc.fr)



Retrouvez toutes nos actions  
de prévention et de promotion de la santé sur  
[www.poitoucharentes.mutualite.fr](http://www.poitoucharentes.mutualite.fr)