



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**



# 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)