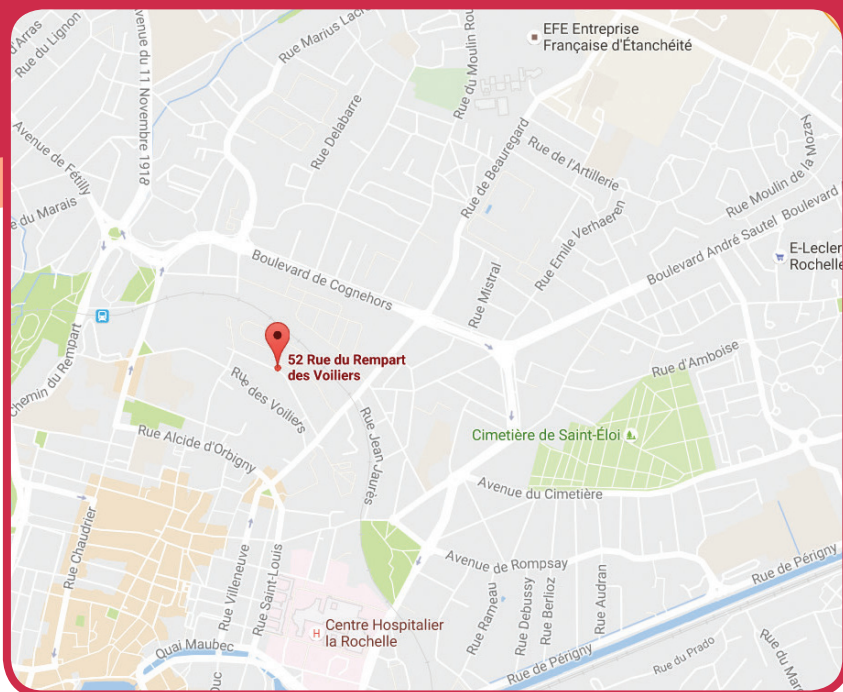


Complexe sportif Ruibet - Dojo 2  
52 rue des Remparts des Voiliers à La Rochelle



Rencontre santé



Je **SPORT**  
de chez moi !

Pour plus d'informations sur le programme

Je **Sport** de Chez Moi !

07 89 33 04 71

[zoe.dick-bueno@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:zoe.dick-bueno@n.aquitaine.mutualite.fr)

Programme  
des ateliers

**2018**  
**2019**

Pour vous remettre au sport en douceur, venez découvrir des activités physiques variées et adaptées et partager un moment de convivialité.

D'octobre à février, des ateliers sport-santé vous sont proposés tous les mardis de 10h à 12h, à La Rochelle.

Un parcours de prévention santé pourra aussi vous être proposé sur demande.

#### Les ateliers se déroulent :

- au complexe sportif Ruibet - Dojo 2  
52 rue des Remparts des Voiliers à La Rochelle
- au gymnase Falorni  
Rue de Roux à La Rochelle
- au gymnase Condorcet  
40 Avenue Danton à La Rochelle

*Les activités prévues peuvent être modifiées selon les conditions météorologiques.*

#### Informations pratiques

- Ateliers gratuits sur inscription
- Merci de présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

#### 02/10/18 PARTIR DU BON PIED !

L'activité physique et ma santé : bilan de forme  
*Complexe sportif Ruibet Dojo 2*

#### 1/ Équilibre

##### 09/10/18 ARTS DU CIRQUE

Trouver son équilibre dans le mouvement.  
*Complexe sportif Ruibet Dojo 2*

##### 16/10/18 ENSEMBLE VOYONS COMMENT ON S'PORTE !

Ma santé est un « tout ».  
*Complexe sportif Ruibet Dojo 2*

##### 23/10/18 SALSA

Canaliser son énergie pour en faire un allié.  
*Complexe sportif Ruibet Dojo 2*

#### 3/Sommeil

##### 20/11/18 BIEN ÊTRE DANS SES BASKETS !

Se relaxer en utilisant la respiration.  
*Complexe sportif Ruibet Dojo 2*

##### 27/11/18 PILATES

Évacuer les tensions du quotidien.  
*Complexe sportif Ruibet Dojo 2*

##### 04/12/18 TAI-CHI

Abaisser son tonus musculaire pour assouplir le corps en douceur.  
*Complexe sportif Ruibet Dojo 2*

##### 11/12/18 TIR À L'ARC

Canaliser son énergie pour en faire un allié.  
*Complexe sportif Ruibet Dojo 2*

##### 29/01/19 BILAN PERSONNALISÉ

Activité physique près de chez soi.  
*Gymnase Falorni*

#### 2/ Alimentation

##### 30/10/18 MARCHÉ NORDIQUE

A l'écoute du cœur qui bat.  
*Rdv devant la piscine Lucien Maylin*

##### 06/11/18 BIEN ÊTRE DANS SON ASSIETTE !

Manger pour mieux se porter.  
*Complexe sportif Ruibet Dojo 2*

##### 13/11/18 MARCHÉ D'ORIENTATION

Combinaison des activités pour un bien-être complet.  
*Complexe sportif Ruibet Dojo 2*

#### 4/ Environnement

##### 18/12/18 SPORTS DE BALLE

Activité physique et solidarité.  
*Gymnase Falorni*

##### 08/01/19 BIEN ÊTRE DANS SA VILLE

Qualité de l'air intérieur et extérieur.  
*Gymnase Falorni*

##### 15/01/19 TCHOUKBALL

Coordonner ses mouvements avec ses équipiers.  
*Gymnase Falorni*

##### 22/01/19 ULTIMATE

A l'écoute des autres.  
*Gymnase Falorni*

## Je SPORT à La Rochelle

### Rallye sport et culture

Mardi 5 février 2019

de 13h30 à 17h

Ville, parcs et plages de La Rochelle