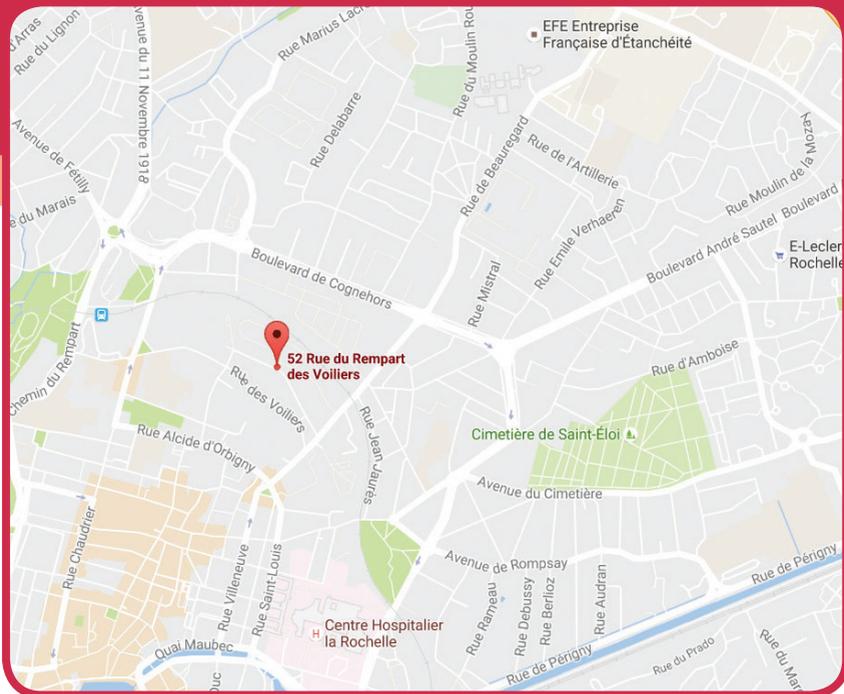


Complexe sportif Ruibet - Dojo 2
52 rue des Remparts des Voiliers à La Rochelle



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

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