

Centre de loisirs Le Pidou  
Allée de la Guyarderie 17100 Saintes



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 jeudis de 10h à 12h, à Saintes.

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

#### Les ateliers se déroulent :

- au centre de loisirs Le Pidou  
Allée de la Guyarderie à Saintes
- à la maison des associations  
31 rue du Cormier à Saintes
- au parking du camping  
8 rue de Courbiac à Saintes
- au centre social Boiffiers-Bellevue  
15 bis cours Pierre-Henri Simon à Saintes
- au centre sportif La Boisnarderie  
Impasse du Chemin Ferré à Saintes

#### Informations pratiques

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

#### 04/10/18 PARTIR DU BON PIED !

L'activité physique et ma santé : bilan de forme  
Centre de loisirs Le Pidou

#### 1/ Équilibre

##### 11/10/18 BOULES LYONNAISES

Trouver son équilibre dans le mouvement.  
24 rue Geoffroy Martel

##### 18/10/18 BIEN ÊTRE DANS SES BASKETS !

Ma santé est un « tout ».  
Centre de loisirs Le Pidou

##### 25/10/18 TIR À L'ARC

Canaliser son énergie pour en faire un allié.  
Maison des associations

##### 08/11/18 SAINTES À VÉLO

Un bol d'air pour la santé.  
Parking du camping

#### 3/Sommeil

##### 06/12/18 TAÏSO JUDO

Évacuer les tensions du quotidien.  
Centre de loisirs Le Pidou

##### 13/12/18 BIEN ÊTRE DANS SA VIE

Comment bien dormir ?  
Centre de loisirs Le Pidou

##### 20/12/18 TAI-CHI

Abaissier son tonus musculaire pour assouplir le corps en douceur.  
Centre de loisirs Le Pidou

##### 07/02/19 BILAN PERSONNALISÉ

Activité physique près de chez soi.  
Centre de loisirs Le Pidou

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

#### 2/ Alimentation

##### 15/11/18 MARCHÉ NORDIQUE

A l'écoute du cœur qui bat.  
Centre de loisirs Le Pidou

##### 22/11/18 BIEN ÊTRE DANS SON ASSIETTE !

Manger pour mieux se porter.  
Centre social Boiffiers-Bellevue

##### 29/11/18 MARCHÉ D'ORIENTATION

Combinaison des activités pour un bien-être complet.  
Centre de loisirs Le Pidou

#### 4/ Environnement

##### 10/01/19 SPORTS DE RAQUETTE

Découverte du tennis, badminton et tennis de table.  
Centre sportif La Boisnarderie

##### 17/01/19 BIEN ÊTRE DANS SA VILLE

Qualité de l'air intérieur et extérieur.  
Centre de loisirs Le Pidou

##### 24/01/19 AVIRON

Activité physique et solidarité.  
Parking du camping

##### 31/01/19 FOOT EN MARCHANT

A l'écoute des autres.  
City Stade (à confirmer)

## Je SPORT à Saintes

### Rallye sport et culture

Jeudi 14 février 2019  
de 14h à 17h  
Parcours dans la ville