

MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

NOUVELLE-AQUITAINE

Fédération  
Française  
du Sport  
Adapté  
Vienne

Rencontre santé

Pour plus d'informations sur le programme

Je **Sport** de Chez Moi !

05 49 50 02 79

[julie.belliard@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:julie.belliard@n.aquitaine.mutualite.fr)



Je **SPORT**  
de chez moi !

### Informations pratiques

- Ateliers gratuits sur inscription
- Merci de présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
- Merci de venir avec une tenue confortable adaptée à la pratique d'un sport.

Programme  
des ateliers

**2018**  
**2019**

ars  
Agence Régionale de Santé  
Nouvelle-Aquitaine

Maison  
Santé  
Loir-et-Cher  
Maison de santé  
Clément Krebs

A.D.A.P.G.V. 86  
OZON  
Centre Social et Culturel de la  
Plaine d'Ozon

VILLE DE  
Châtelleraut  
C.C.A.S.  
Centre Socio-Culturel des Rivières

MJC Les Renardières  
Maison  
POUR  
TOUS



Pour vous remettre en forme en douceur, venez découvrir des activités physiques adaptées et variées en toute convivialité.

De septembre à juin, des ateliers sport-santé vous sont proposés tous les vendredis (hors vacances scolaires) de 9h30 à 11h30, à Châtelleraut.

## Programme des ateliers

**21/09/18 PRÉSENTATION DU PROGRAMME**  
Hall de la salle Omnisports - Route de Nonnes

**28/09/18 BILAN DE FORME INITIAL**  
Hall de la salle Omnisports - Route de Nonnes

### 1/ Environnement

**05/10/18 MARCHÉ D'ORIENTATION + ATELIER PRÉVENTION**  
Le Lac (l'ALM)

**12/10/18 MARCHÉ NORDIQUE**  
Le Lac (l'ALM)

**19/10/18 VTT**  
Le Lac (l'ALM)

### 2/ Les Sens

**09/11/18 ÉVEIL CHORÉGRAPHIQUE**  
La Manu - Conservatoire

**16/11/18 ÉVEIL CHORÉGRAPHIQUE**  
La Manu - Conservatoire

**23/11/18 TENNIS DE TABLE**  
La Manu - Conservatoire

**30/11/18 TENNIS DE TABLE**  
La Manu - Conservatoire

**07/12/18 TIR À L'ARC / TORBALL  
+ ATELIER PRÉVENTION**  
Salle Omnisports

**14/12/18 TIR À L'ARC / TORBALL**  
Salle Omnisports

### 4/ Sommeil & Gestion du stress

**08/03/19 STRETCHING  
+ ATELIER PRÉVENTION**  
Salle Omnisports

**15/03/19 KARATÉ**  
Salle Omnisports

**22/03/19 SARBACANE**  
Salle Omnisports

**29/03/19 BOXE**  
Salle Omnisports

**05/04/19 PILATES**  
Salle Omnisports

**12/04/19 YOGA**  
Salle Omnisports

### 3/ Équilibre

**11/01/19 PATINOIRE**  
La Manu - Patinoire

**18/01/19 BILAN DE FORME  
INTERMÉDIAIRE**  
Salle Omnisports

**25/01/19 JEUX D'ÉQUILIBRE ET DE  
POSTURES + ATELIER PRÉVENTION**  
Salle Omnisports

**01/02/19 ATELIERS MOTRICITÉ**  
Salle Omnisports

**08/02/19 ARTS DU CIRQUE**  
La Manu - École du cirque

**15/02/19 ARTS DU CIRQUE**  
La Manu - École du cirque

### 5/ Alimentation

**03/05/19 COURSE D'ORIENTATION  
+ ATELIER PRÉVENTION**  
La Loure

**10/05/19 HAND-BALL/TCHOUKBALL**  
Salle Omnisports

**17/05/19 KINBALL**  
Salle Omnisports

**24/05/19 JEUX ATHLÉTIQUES**  
Georges Sand

**07/06/19 BILAN DE FORME FINAL**  
Salle Omnisports

**14/06/19 RALLYE SUR LES BORDS  
DE VIENNE**  
La Nautique

La programmation est susceptible d'être modifiée en fonction des conditions météorologiques.