



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



Je SPORT de chez moi ! à Poitiers



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



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

De novembre à juin, des ateliers sport-santé vous sont proposés tous les jeudis de 11h à 13h, (hors vacances scolaires) au complexe sportif Aliénor d'Aquitaine 41 rue Pierre de Coubertin à Poitiers.

Programme des ateliers

15/11/18 PRÉSENTATION DU PROGRAMME

22/11/18 BILAN DE FORME INITIAL

1/ Les Sens

29/11/18 TIR À L'ARC + ATELIER PRÉVENTION

06/12/18 TORBALL

13/12/18 BOXE

20/12/18 TENNIS DE TABLE

2/ Équilibre

10/01/19 BILAN DE FORME INTERMÉDIAIRE

17/01/19 BADMINTON / VINCE PONG

24/01/19 PARCOURS DE MOTRICITÉ

31/01/19 DANSE

07/02/19 JEUX DE COORDINATION

14/02/19 KIN-BALL + ATELIER PRÉVENTION

3/ Sommeil & Gestion du stress

07/03/19 BASKETBALL + ATELIER PRÉVENTION

14/03/19 TCHOUKBALL

21/03/19 PILATES

28/03/19 MOLLKY / BOCCIA

04/04/19 RUGBY + ATELIER PRÉVENTION

11/04/19 STRECHING

4/ Alimentation

02/05/19 MARCHÉ D'ORIENTATION EN SALLE + ATELIER PRÉVENTION

09/05/19 TCHOUKBALL

16/05/19 KIN-BALL

23/05/19 JEUX ATHLÉTIQUES

06/06/19 BILAN DE FORME FINAL

13/06/19 COURSE D'ORIENTATION (Centre équestre)

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