



# Rencontre santé

*Des ateliers sport-santé pour reprendre  
une activité physique en douceur !*



## Je SPORT de chez moi !



**De novembre 2018 à avril 2019  
(hormis les vacances scolaires)  
À Bardenac et Saint-Romain**



Avec le soutien des villes  
de Bardenac et Saint-Romain



- **Bardenac : les jeudis, de 15h15 à 16h15**
- **Saint-Romain : les mardis, de 15h15 à 16h15**

Ce programme s'adresse **aux personnes éloignées de la pratique sportive**. L'objectif est de les aider à reprendre une activité physique, **en douceur** et **en toute convivialité**, pour plus de bien-être au quotidien.

De novembre à avril, **une séance hebdomadaire d'activité physique** est organisée par un éducateur sportif : des bilans de forme, des ateliers santé (sommeil, alimentation...), des séances découvertes variées d'activité sportive.

Les ateliers sont **gratuits** et **accessibles à tous**.  
(possibilité de transport de proximité).

**Renseignements et Inscription**

**Je Sport de Chez Moi !**

**05.45.98.18.52**

**[sante@pays-sud-charente.com](mailto:sante@pays-sud-charente.com)**