



VILLE DE
LA ROCHELLE

Je SPORT de chez moi !

24/09/19 RÉUNION DE PRÉSENTATION

Présentation du programme 2019
Complexe sportif Ruibet Dojo 2

1/ Équilibre

08/10/19 ARTS DU CIRQUE

Trouver son équilibre dans le mouvement.
Complexe sportif Ruibet Dojo 2

15/10/19 BIEN-ÊTRE DANS SES BASKETS

Ma santé est un « tout ».
Complexe sportif Ruibet Dojo 2

22/10/19 AUTOUR DE LA DANSE

Travailler la coordination de son corps.
Complexe sportif Ruibet Dojo 2

2/ Alimentation

29/10/19 MARCHÉ NORDIQUE

A l'écoute du cœur qui bat.
Rdv devant la piscine Lucien Maylin

05/11/19 BIEN-ÊTRE DANS SON ASSIETTE

Manger pour mieux se porter.
Complexe sportif Ruibet Dojo 2

12/11/19 MARCHÉ D'ORIENTATION

Un bol d'air pour la santé.
Complexe sportif Ruibet Dojo 2

3/ Sommeil

19/11/19 BIEN-ÊTRE DANS SA VIE

Se relaxer en utilisant la respiration.
Complexe sportif Ruibet Dojo 2

26/11/19 PILATES

Évacuer les tensions du quotidien.
Complexe sportif Ruibet Dojo 2

03/12/19 TAI-CHI

Abaisser son tonus musculaire pour assouplir le corps en douceur.
Complexe sportif Ruibet Dojo 2

11/12/19 TIR-À-L'ARC

Canaliser son énergie pour en faire un allié.
Gymnase Concorcet

01/10/19 PARTIR DU BON PIED !

L'activité physique et ma santé : bilan de forme
Complexe sportif Ruibet Dojo 2

4/ Environnement

17/12/19 TENNIS DE TABLE

Combinaison des activités pour un bien-être complet.
Gymnase Falorni

07/01/20 BIEN ÊTRE DANS SA VILLE

Qualité de l'air intérieur.
Gymnase Falorni

14/01/20 BADMINTON

Activité physique et coopération.
Gymnase Falorni

5/ Sport'on ensemble

21/01/20 KINBALL

A l'écoute des autres.
Gymnase Falorni

28/01/20 TCHOUKBALL

Coordonner ses mouvements avec ses équipiers.
Gymnase Falorni

04/02/20 ULTIMATE

Activité physique et solidarité.
Gymnase Falorni

10/02/20 BILAN PERSONNALISÉ

Activité physique près de chez soi.
Gymnase Falorni

Je SPORT à La Rochelle

Rallye sport et culture

Mardi 18 février 2020
de 13h30 à 17h

Ville, parcs et plages
de La Rochelle