



Je SPORT de chez moi !

13/09/19 PARTIR DU BON PIED !

L'activité physique et ma santé :
présentation du programme
et bilan de forme **de 9h à 12h**

1/ Équilibre

19/09/19 BOULES LYONNAISES

Trouver son équilibre dans
le mouvement.

26/09/19 BIEN ÊTRE DANS SES BASKETS !

Ma santé est un « tout ».

03/10/19 MARCHÉ NORDIQUE

A l'écoute du coeur qui bat.

3/ Sommeil

31/10/19 KARATÉ

Évacuer les tensions du quotidien.

07/11/19 BIEN ÊTRE DANS SA VIE

Comment bien dormir ?

14/11/19 ESCRIME

Canaliser son énergie pour en faire
un allié.

12/12/19 BILAN PERSONNALISÉ

Activité physique près de chez soi.

Lieu de rendez-vous des ateliers :

- au centre de loisirs Le Pidou
Allée de la Guyarderie à Saintes

2/ Alimentation

10/10/19 BIEN ÊTRE DANS SON ASSIETTE !

Manger pour mieux se porter.

17/10/19 MARCHÉ D'ORIENTATION

Combinaison des activités pour un
bien-être complet.

24/10/19 GOLF

Un bol d'air pour la santé.

4/ Environnement

21/11/19 SPORTS DE RAQUETTE

Découverte du tennis, badminton
et tennis de table.

28/11/19 BIEN ÊTRE DANS SA VILLE

Qualité de l'air intérieur et extérieur.

05/12/19 AVIRON

Activité physique et solidarité.

Je SPORT à Saintes

Rallye sport et culture

Jeudi 19 décembre 2019
de 14h à 17h

Parcours dans la ville