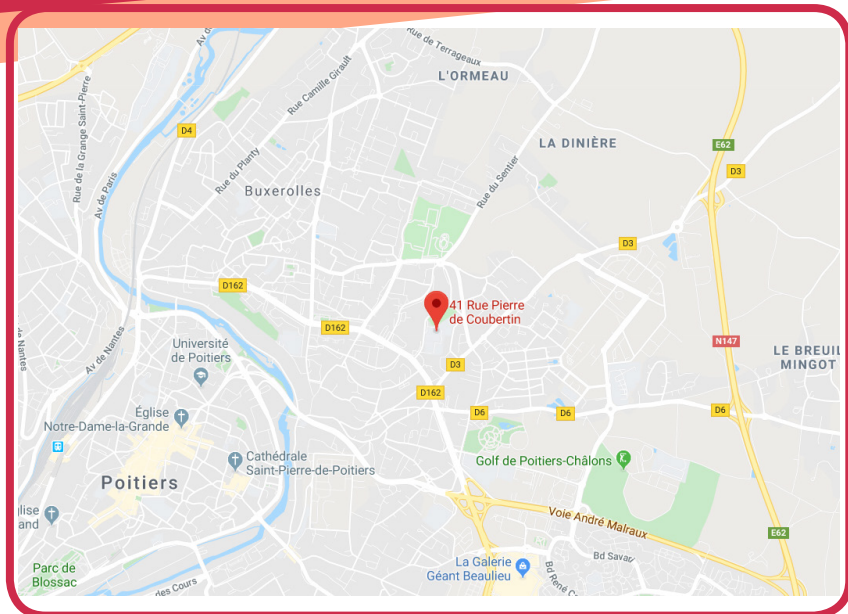


Gymnase Aliénor d'Aquitaine
41 rue Pierre de Coubertin - 86 000 Poitiers



Rencontre santé



Je SPORT
de chez moi !
à Poitiers

Pour plus d'informations sur le programme

Je Sport de Chez Moi !

06 76 52 78 75

adeline.david@n.aquitaine.mutualite.fr

Programme
des ateliers

2020

Partenaires :



GRAND POITIERS
Communauté urbaine



capée
Réseau d'initiatives

Pour vous remettre au sport en douceur, venez découvrir des activités physiques variées et adaptées et partager un moment de convivialité.

De janvier à juin des ateliers sport-santé vous sont proposés tous les jeudis de 11h à 13h, à Poitiers.

Un parcours de prévention santé vous sera également proposé.

Lieux de rendez-vous des ateliers :

- **Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine**
41 rue Pierre de Coubertin
86000 Poitiers
- **Centre Equestre de Poitiers**
1 rue route de Chauvigny
86550 Mignaloux-Beauvoir

Informations pratiques

- Ateliers gratuits sur inscription
- Merci de présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive

09/01/20 BILAN DE FORME INITIAL

Présentation du programme et inscriptions
Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

1/ Alimentation

16/01/19 JEUX D'EQUILIBRE

Atelier «Bien manger pour mieux se porter». Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

23/01/19 TCHOUKBALL

Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

30/01/19 TENNIS DE TABLE

Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

06/02/19 BADMINTON / VINCE PONG

Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

13/02/19 KINBALL

Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

20/02/19 ULTIMATE

Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

2/ Sommeil / Gestion du stress

12/03/19 RELAXATION - STRECHING

Atelier «Se relaxer pour mieux se porter»
Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

19/03/19 PILATES

Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

26/03/19 BASKETBALL

Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

02/04/19 TORBALL - BOCCIA

Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

09/04/19 RUGBY

Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

3/ Environnement

16/04/19 MARCHÉ D'ORIENTATION

Atelier «Bien respirer pour mieux se porter». Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

07/05/19 JEUX ATHLETIQUES

Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

14/05/19 ECO-RANDONNEE

Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

28/05/19 PETANQUE - MOLKKY

Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

04/06/19 COURSE D'ORIENTATION

Centre équestre de Poitiers

11/06/19 BILAN DE FORME FINAL

Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

18/06/19 TEMPS FORT - PRESENTATION ASSOCIATIONS

Les activités prévues peuvent être modifiées selon les conditions météorologiques.