

ATELIER « ACTIV' MOUV' »

Qu'est-ce qu'on y fait ?

- J'évalue mes conditions physiques
- Je découvre des activités adaptées
- J'adopte les bienfaits de l'activité physique, et surtout, je passe un moment sympa !

Où ? Combien de temps ?

Deux heures tous les Mercredis de 9h à 11h du 26 septembre au 06 février 2019 au gymnase de l'ASPTT : Boulevard Jean Moulin, Hôtel des Postes, 24660 Coulounieix-Chamiers (situé à proximité du centre social Saint Exupéry).

Combien ça coûte ?

C'est gratuit !

Comment je m'habillem ?

Tenue à l'aise et décontractée.

Quels sont les conditions d'accès ?

Il faut avoir envie de venir et participer à l'ensemble du programme.

Peu importe la condition physique, il faut juste un certificat médical. Pour bénéficier gratuitement d'un certificat d'aptitude à la pratique sportive, prenez rendez-vous au Centre Médico-Sportif : 46 rue Kléber 24 000 Périgueux (05 53 45 51 14)

ATELIER NUTRITION & IMAGE DE SOI

Qu'est-ce qu'on y fait ?

Je viens discuter et échanger avec des ami(e)s sur :

- Régime, poids, plaisirs, quelle image j'ai de mon corps ?
- Equilibre alimentaire, c'est quoi en pratique ?
- Emotion et alimentation, comment gérer mes envies ?
- Suis-je influencé par les publicités alimentaires ?
- Comportement alimentaire, une question d'amour de soi ?

Où ? Combien de temps ?

Deux heures tous les mercredis de 9h à 11h du 3 octobre au 12 décembre 2018 à la salle de la pagode du centre social Saint Exupéry Avenue du Général de Gaulle 24660 Coulounieix-Chamiers.

Combien ça coûte ?

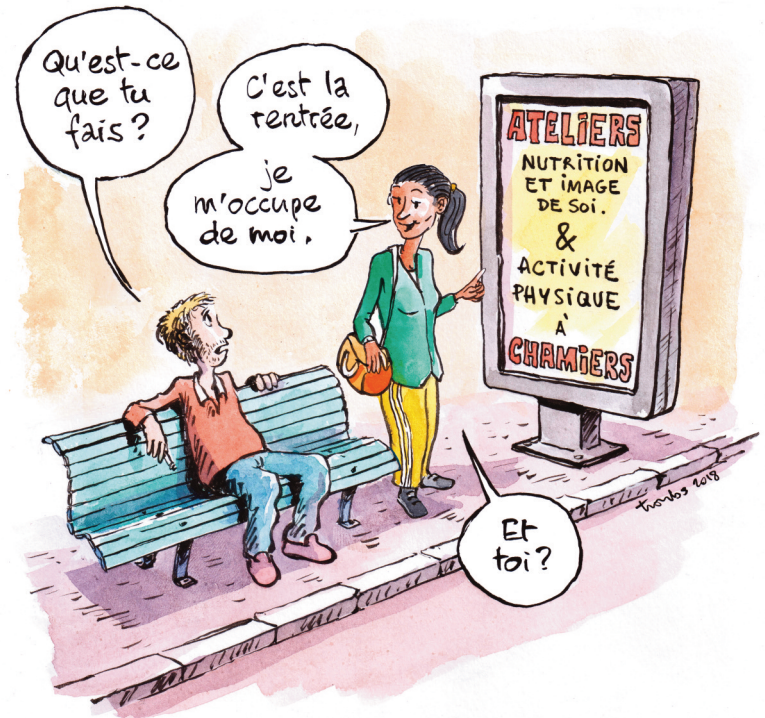
C'est gratuit !

Comment y accéder ?

Il faut avoir envie de venir et participer à l'ensemble du programme

Pour plus d'infos rendez-vous Mercredi 19 septembre à 9h au Centre Social Saint Exupéry pour une présentation de votre programme de la rentrée !
Pour tous renseignements contactez le centre social Saint Exupéry au 05 53 45 60 30.

MON QUARTIER MA SANTÉ



CALENDRIER DES ATELIERS SANTÉ DE LA RENTRÉE

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février	
1 S		1 L		1 J		1 S		1 M		1 V	
2 D		2 M		2 V		2 D		2 M		2 S	
3 L		3 M		3 S		3 L		3 J		3 D	
4 M		4 J		4 D		4 M		4 V		4 L	
5 M		5 V		5 L		5 M		5 S		5 M	
6 J		6 S		6 M		6 J		6 D		6 M	
7 V		7 D		7 M		7 V		7 L		7 J	
8 S		8 L		8 J		8 S		8 M		8 V	
9 D		9 M		9 V		9 D		9 M		9 S	
10 L		10 M		10 S		10 L		10 J		10 D	
11 M		11 J		11 D		11 M		11 V		11 L	
12 M		12 V		12 L		12 M		12 S		12 M	
13 J		13 S		13 M		13 J		13 D		13 M	
14 V		14 D		14 M		14 V		14 L		14 J	
15 S		15 L		15 J		15 S		15 M		15 V	
16 D		16 M		16 V		16 D		16 M		16 S	
17 L		17 M		17 S		17 L		17 J		17 D	
18 M		18 J		18 D		18 M		18 V		18 L	
19 M		19 V		19 L		19 M		19 S		19 M	
20 J		20 S		20 M		20 J		20 D		20 M	
21 V		21 D		21 M		21 V		21 L		21 J	
22 S		22 L		22 J		22 S		22 M		22 V	
23 D		23 M		23 V		23 D		23 M		23 S	
24 L		24 M		24 S		24 L		24 J		24 D	
25 M		25 J		25 D		25 M		25 V		25 L	
26 M		26 V		26 L		26 M		26 S		26 M	
27 J		27 S		27 M		27 J		27 D		27 M	
28 V		28 D		28 M		28 V		28 L		28 J	
29 S		29 L		29 J		29 S		29 M			
30 D		30 M		30 V		30 D		30 M			
		31 M				31 L		31 J			



Réunion d'information
Atelier Nutrition & Image de soi (Centre SO)
Atelier Activ' Mouw' (Gymnase ASPTT)

Dès le 26 septembre, tous les mercredis de 9h00 à 11h00 au Centre social Saint Exupéry : 2 ateliers pour prendre soin de moi et passer des moments sympas et sans tracas !