

Sport numérique

Casques de réalité virtuelle

Jeux sportifs
pour les 12 à 17 ans

► **mercredis 5 juin et 3 juillet**
14 h - 14 h 30 ou 14 h 30 - 15 h



Sport bien-être & prévention

Réflexologie palmaire ou plantaire

par Isabelle Persigny

Bien-être et détente, massage mains et pieds

► **13 février, 12 mars et 9 avril**
de 10 h à 16 h

sur rendez-vous, atelier de 15 minutes

Massage assis

par la Mutuelle familiale

► **mardi 20 février de 10 h à 16 h**

sur rendez-vous, atelier de 15 minutes

Fabrication de cosmétiques maison

par la Mutuelle familiale

► **vendredi 22 mars, de 14 h à 15 h 30**

dans le cadre de la Semaine alternative
aux pesticides

Naturopathie

par la Mutuelle familiale

Atelier découverte des fleurs de Bach

► **jeudi 4 avril, de 14 h - 15 h 30**



NOUVEAU

Carte d'adhésion annuelle

Tarif extérieur **60 €**

Tarif issois **30 €**

Cette carte d'adhésion permet
d'accéder à l'ensemble des ateliers.

en +

2 séances découvertes
offertes (au choix)

Renseignements

Matthias Caillot

07 86 78 66 68 - matthias.caillot@is-sur-tille.fr

IS-SUR-TILLE
à l'Asile Charbonnel

PÔLE SPORT SANTÉ

de janvier
à juin

2024



- sport pour tous
- sport et parentalité
- sport adapté
- bien-être
- arts martiaux mixtes

NOUVEAU

Carte d'adhésion annuelle

Activités ouvertes à tous
inscriptions obligatoires

Matthias Caillot

07 86 78 66 68 - matthias.caillot@is-sur-tille.fr



Sport pour tous

Randonnée nocturne

► 20 h - 22 h 30
16 février par Duc athlétisme
15 mars par Is loisirs nature
12 avril par Pôle sport santé

Qi Gong

par Alexis Guglielmetti
► 10 h - 11 h 30, tous les jeudis

Stretching et relaxation

Réduire les courbatures,
diminution du stress
► 10 h - 11 h, tous les vendredis de février

Remise en forme et renforcement musculaire

Travailler de manière ludique pour avoir une meilleure santé cardio-vasculaire
► 12 h 30 - 13 h 15, tous les jeudis d'avril

Self défense

Défense personnelle permettant de faire face à une agression physique
► 19 h - 20 h, tous les jeudis de juin



Sport et parentalité

Sport et maternité

Découvrir ou maintenir une pratique physique durant la période de grossesse ou post-accouchement (jusqu'à 9 mois après accouchement)
Séance individualisée
► sur rendez-vous

Massage pour les bébés

Angélique Wagenmann, conseillère périnatale
possibilité de venir en couple (de 0 à 12 mois)
► 28 février, de 10 h - 11 h
*prestation payante 15 €



GRATUIT

Initiation au MMA ARTS MARTIAUX MIXTES

en lien avec l'alimentation des jeunes

pour les 12-17 ans
par le référent du Pôle sport santé
Matthias Caillot

► 10 h - 12 h et 14 h - 16 h,
20, 21, 22 et 23 février,
maison des associations

Sport adapté



seniors et ou personnes atteintes de pathologies

Atelier équilibre

Travailler son équilibre de manière ludique
► 10 h - 11 h,
tous les mardis
du 9 au 30 janvier



Randonnée

► 10 h - 11 h 30
mardi 26 mars

Remise en mouvement

par Matthias Caillot et Véronique Dumont, infirmière Asalée, infirmière déléguée à la santé publique
Pour les personnes éloignées de la pratique physique ou atteintes de pathologies chroniques
► 9 h 30 - 12 h,
tous les jeudis
du 16 mai au 27 juin



Sport sur ordonnance

prestation payante
par Karine Pocas, éducatrice sportive
Pour les personnes atteintes de pathologies chroniques
► 14 h - 14 h 45
tous les jeudis