

# Sport numérique



## Jeu sur consoles Switch et Wii

Just Dance (danses chorégraphiées)  
pour les 12 à 17 ans

► tous les premiers mercredis du mois  
14 h - 15 h 30

## Remise en forme à la maison

Travailler son cardio en visio  
pour tous

► tous les vendredis du 3 au 31 mars  
10 h - 10 h 45



# Formation mon espace santé

assurance maladie

## apprendre à utiliser son compte Ameli

par Marie-Christel Lasselin,  
animatrice de l'espace numérique

► mardi 7 février  
► mardi 7 mars  
► mardi 11 avril  
► mardi 2 mai  
► mardi 6 juin  
14 h - 15 h

# Sport adapté



seniors et ou personnes  
atteintes de pathologies

## Santé seniors

Activité physique et santé

► tous les lundis du 20 février au 27 mars  
10 h - 11 h 30

## Atelier équilibre

► mardi 21 février  
14 h - 15 h 30

## Tennis de table

► mardi 14 mars  
14 h - 15 h 30

## Atelier mémoire

► mardi 18 avril  
14 h - 15 h 30

## Remise en mouvement

par Véronique Dumont, infirmière Asalée,  
infirmière déléguée à la santé publique  
Pour les personnes éloignées de la  
pratique physique ou atteintes de  
pathologies chroniques

► tous les mardis du 9 mai au 13 juin  
10 h - 11 h 30

## Sport sur ordonnance

par Karine Pocas, éducatrice sportive  
Pour les personnes atteintes de  
pathologies chroniques

► tous les jeudis de 13 h 45 à 14 h 45  
\*prestation payante



# IS-SUR-TILLE à l'Asile Charbonnel PÔLE SPORT SANTÉ

de janvier  
à juin 2023



- sport adapté
- sport numérique
- bien-être
- sport pour tous

Activités gratuites pour les issois

inscriptions obligatoires

Matthias Caillot

03 80 95 47 75

matthias.caillot@is-sur-tille.fr



# Sport pour tous



## Qi Gong

Découverte et initiation  
par Alexis Guglielmetti  
► **samedi 28 janvier**  
10 h - 12 h

## Renforcement musculaire

Travailler de manière ludique pour avoir  
une meilleure santé cardio-vasculaire  
► **8 et 22 février**  
► **tous les vendredis du 2 au 30 juin**  
12 h 30 - 13 h 15

## Stretching et relaxation

Réduire les courbatures,  
diminution du stress  
► **3 et 10 février**  
10 h - 12 h



# 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)  
► **3, 11, 17 et 24 avril**  
14 h - 15 h

## Cuisses, abdos et fessiers

Renforcement de la ceinture abdominale  
taille, fessiers, quadriceps et adducteurs  
► **tous les vendredis du 7 au 28 avril**  
14 h - 15 h (possibilité en soirée)

## Cardio et step

Plusieurs enchaînements pour une  
amélioration de l'endurance et de la  
condition physique globale  
► **tous les jeudis du 4 au 25 mai**  
17 h 30 - 18 h 30



## Circuit cardio training

Travailler le bloc cardio-vasculaire  
de manière ludique et sous forme  
d'exercices et d'ateliers  
► **27 mai et 10 juin**  
10 h - 11 h 30 ou 14 h - 15 h 30

## Self défense

Défense personnelle permettant de faire  
face à une agression physique  
► **tous les jeudis du 1<sup>er</sup> au 29 juin**  
18 h - 19 h



## Massage pour les bébés

par Angélique Wagenmann,  
conseillère périnatale  
possibilité de venir en couple  
► **mercredi 12 avril**  
10 h - 11 h

# Sport bien-être & prévention



## Massage assis

par la Mutuelle familiale  
15 minutes de massage  
► **jeudi 9 février**  
10 h - 12 h et 14 h - 16 h

## Sophrologie

par la sophrologue Angélique Planiol  
Gestion du stress (de préférence  
pour les adultes actifs)  
► **lundi 27 février**  
18 h 30 - 20 h



## Test auditif

par la Mutuelle familiale  
durée : 20 minutes  
► **jeudi 9 mars**  
10 h - 12 h et 14 h - 16 h



## Détente et lâcher prise

par la Mutuelle familiale  
► **jeudi 6 avril**  
14 h - 16 h