PAYS DE SAINT MALO

Semaine Sport Santé Bien Être

PAYS DE SAINT-MALO
RÉSEAU FORME SANTÉ BIEN-ÊTRE

8 au 14 AVRIL

VIVEZ PLEINEMENT !

Une semaine pour Découvrir, Pratiquer et s'Épanouir pour une vie active en toute simplicité !

VOUS NE PRATIQUEZ PAS OU PLUS ? VOUS SOUHAITEZ BOUGER ?

CHAR À VOILE
ENDURANCE
ESCALADE SANTÉ
MULTI ACTIVITÉS
BADMINTON
TAI CHI CHUAN
CROSS TRAINING
FOOT EN MARCHANT
TENNIS DE TABLE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
CARDIO GYM

DE 120 + ACTIVITÉS PHYSIQUES GRATUITES

Inscriptions recommandées

VOUS ÊTES LIMITÉ PAR VOTRE SANTÉ ?

CETTE SEMAINE EST FAITE POUR VOUS !

TOUTES LES INFORMATIONS ICI

• LE RÉSEAU FORME SANTÉ BIEN ÊTRE VOUS PROPOSE UNE SEMAINE ENTIÈREMENT DÉDIÉE À LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE ET AU BIEN ÊTRE •

PAYS DE SAINT-MALO RÉSEAU FORME SANTÉ BIEN-ÊTRE

TOUTES LES INFORMATIONS SONT À RETROUVER SUR LE QR CODE

PROGRAMME

LUNDI 8 AVRIL

La journée d'Information Santé Mentale

Découvrez le lien entre le mouvement et la santé mentale. Vous pourrez assister à des conférences, écouter des témoignages et participer à des activités physiques variées.
Ouvert à tous - Au public accompagné par les structures médico-sociales, aux professionnels.

10H — 16H

- Saint-Malo, stade de Marville

MARDI 9 AVRIL

Le forum Sport Santé Bien Être

Un événement dédié à l'interconnaissance et à la valorisation des actions locales dans la promotion de l'activité physique, ouvert aux élus et professionnels de la santé, du sport, du social et de la jeunesse.

9H — 16H

- Dol de Bretagne, le centre culturel l'Odyssée

JEUDI 11 AVRIL

Soirée de sensibilisation pour les professionnels de santé

Soirée de sensibilisation à la prescription médicale.
"Je teste pour mieux orienter mes patients".
Soirée destinée à tous les professionnels de santé.

À PARTIR DE 18H30

- Salle des Fêtes, 12 Rue du stade, 35720 PLEUGUENEUC

SAMEDI 13 AVRIL

Journée activité physique et cancer

Venez découvrir les bénéfices de l'activité physique pour les patients atteints de cancer et de nombreuses disciplines adaptées.
Ouvert à tous.

10H — 17H30

- Centre de plongée de Saint-Malo - Terre plein du Naye, Saint-Malo