



RENCONTRE SANTÉ

JE **SPORT** DE CHEZ MOI !



Création graphique : [Mathieu Boris] - 2020

Programme des ateliers

2021/2022



GRAND POITIERS
Communauté urbaine



PROGRAMME DES ATELIERS

30/09/2021 **Présentation du programme et inscriptions** *Complexe Aliénor d'Aquitaine*

07/10/2021 **Bilan de Forme**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

14/10/2021 **Jeux d'équilibre - Coordination**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

21/10/2021 **Remise en forme – Parcours de motricité**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

28/10/2021 **Coordination - Dissociation**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

18/11/2021 **Remise en forme - Relaxation**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

25/11/2021 **Jeux d'adresse - Tir à l'Arc**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

02/12/2021 **Circuit training - Stretching**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

09/12/2021 **Torball - Parcours aveugle**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

16/12/2021 **Torball**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

06/01/2022 **Tennis de table**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

13/01/2022 **Tennis de table - Vince Pong**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

20/01/2022 **Badminton**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

27/01/2022 **Badminton - Vince Pong**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

03/02/2022 **Tchoukball**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

10/02/2022 **Bilan de Forme**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

03/03/2022 **Jeux de ballon - Handball**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

10/03/2022 **Basket**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

17/03/2022 **Kinball**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

24/03/2022 **Rugby**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

31/03/2022 **Torball - Boccia**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

07/04/2022 **Ultimate**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

14/04/2022 **Tchoukball**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

05/05/2022 **Jeux athlétiques**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

12/05/2022 **Hockey**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

19/05/2022 **Jeux athlétiques**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

02/06/2022 **Ultimate**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

09/06/2022 **Marche d'orientation**
Centre Equestre

16/06/2021 **Bilan de Forme**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

23/06/2021 **Présentation des associations**
Complexe Aliénor d'Aquitaine

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

D'octobre 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

29, rue Pierre de Coubertin
86000 Poitiers

Centre Equestre de Poitiers

1, 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

Gymnase Aliénor d'Aquitaine

29, rue Pierre de Coubertin – 86000 POITIERS



Pour plus d'informations sur le programme

Je **SPORT** De Chez Moi !

07 55 66 40 74

cdsportadapteviennne@gmail.com