



# MON DÉFI SANTÉ

PROGRAMME DE PRÉVENTION SANTÉ



- 7 SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES
- 3 ATELIERS DISCUSSION ALIMENTATION
- 1 SÉANCE D'ACCEUIL CONVIVAL
- 1 BILAN



À DESTINATION DE PERSONNES QUI SOUHAITENT REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU QUI PRÉSENTENT UNE MALADIE CHRONIQUE (DIABÈTE, COEUR, COVID LONG ...)



+



+

+



+

+



**PRENDS SOIN DE TA SANTÉ !**

TOUS LES JEUDIS, À 14H00 À PARTIR DU 19 OCTOBRE À ERCÉ EN LAMÉE.  
A LA SALLE MULTISPORT, RUE DES PERVENCHES.



INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE AU 06 66 52 60 68

**15€**



Défi santé nutrition



# MON DÉFI SANTÉ

## PROGRAMME DE PRÉVENTION SANTÉ

### PROGRAMME

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
19/10/2023	N°1	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE (2H)	14H-16H
09/11/2023	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	14H-15H30
16/11/2023	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	14H-15H30
23/11/2023	N°4	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 1 (1H30)	14H-15H30
30/11/2023	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	14H-15H30
07/12/2023	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	14H-15H30
14/12/2023	N°7	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 2 (1H30)	14H-15H30
21/12/2023	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	14H-15H30
11/01/2024	N°9	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	14H-15H30
18/01/2024	N°7	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 3 (1H30)	14H-15H30
25/01/2024	N°11	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	14H-15H30
01/02/2024	N°12	SÉANCE BILAN (2H)	14H-16H

UNE QUESTION ?  
ENVIE DE S'INSCRIRE ?  
CONTACTEZ NOUS



06.66.52.60.68

[ndebled@defisantenutrition.fr](mailto:ndebled@defisantenutrition.fr)

[www.defisantenutrition.fr](http://www.defisantenutrition.fr)