



MON BIEN-ÊTRE, C'EST MA SANTÉ !



Septembre 2019
QUARTIER THOREZ/GRIMAU
Programme et renseignements au 02 35 95 83 83



L'activité physique régulière présente de nombreux bénéfices pour votre santé (diminue le risque de maladies cardio-vasculaires, d'hypertension artérielle, de cancers, de diabète de type 2, d'ostéoporose...), pour votre bien-être (détente, qualité de vie, sommeil...) et pour améliorer votre condition physique (équilibre, coordination, autonomie...).

C'est pourquoi, tout au long du mois de septembre 2019, la Ville et ses partenaires associatifs vous proposent de vous initier à la pratique d'une ou plusieurs activités physiques encadrées par un éducateur sportif au sein du quartier Thorez/Grimau.

Et mardi 24 septembre, un temps fort est organisé toute la journée avec de nombreux ateliers autour de la question de l'alimentation et de l'activité physique.

Sauf mention contraire, les activités se déroulent dans le centre socioculturel Georges-Brassens ou au départ du centre.



**Alors n'hésitez pas !
Venez tester :**

**Lundi 19 septembre
de 14 h à 15 h 30**

Randonnée pédestre adultes

Marche en forêt sur une distance d'environ 6 kilomètres.

La pratique régulière de la marche améliore la résistance de l'organisme à l'effort, permet de se détendre, le tout dans un esprit de convivialité.

**Lundi 23 septembre
de 17 h à 17 h 45**

Séance de renforcement musculaire adultes

L'activité tend à exercer l'ensemble des muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

Journée spéciale !

« Je pense à moi »

Mardi 24 septembre de 9 h à 19 h

Comment améliorer ma qualité de vie au quotidien ?

Quelles astuces et actions simples puis-je mettre en place au quotidien pour améliorer mon bien-être ?

Quels sont les bienfaits de l'activité physique et de l'alimentation sur ma santé et mon bien-être ?

Venez partager une journée conviviale dans votre quartier, profiter des conseils de professionnels et participer à des ateliers autour de la question de l'alimentation et de l'activité physique.

- **De 9 h à 11 h | Salle 3 :**
Je réalise un petit-déjeuner sain et gourmand avec une diététicienne.
- **De 10 h à 10 h 30 / 10 h 30 à 11 h | Salle 4 :** Je participe à un atelier « prendre soin de son corps »
- **Entre 11 h et 12 h 30 | Salle 4 :**
Je me fais masser pendant 10 minutes pour détendre mon dos.
- **De 11 h à 12 h 30 | Salle 3 :**
Je prépare un déjeuner équilibré avec une diététicienne. Inscription auprès de la coordinatrice santé au 06.79.06.32.02.
- **De 12 h 30 à 14 h 30 | Salle 3 :**
On se met tous à table autour d'un repas partagé. Chacun peut apporter une entrée, un plat ou un dessert qu'il aime pour le partager avec les autres.
- **De 14 h 30 à 15 h 15 | Salle 3 :** Je participe à un atelier d'échange autour des bienfaits de la nutrition sur ma santé et mon bien-être.
- **De 16 h 30 à 17 h 30 |** Accueil du centre : Je fais une promenade dans le quartier et j'échange avec les professionnels sur ce que j'aime ou j'aimerais dans mon quartier.
- **De 17 h 30 à 19 h :** Apéro ! Je profite d'un moment convivial autour d'un apéro citoyen et de petits jeux sur les émotions avec l'association Les Francas.
Je découvre l'AMAP (Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) portée par les Francas qui vient d'être créée pas loin de mon quartier.
- **De 18 h à 18 h 45 | Salle 3 :**
Je teste une séance de cardio gym. L'activité améliore la condition physique générale ainsi que la force musculaire.



Mercredi 25 septembre
de 10 h à 12 h

Portes ouvertes au gymnase Curie

Avec la présentation de l'activité tennis de table - Gymnase Joliot-Curie.

Mercredi 25 septembre
de 14 h à 15 h 30

Séance de randonnée pédestre et de renforcement musculaire

Marche en forêt sur une distance d'environ 6 kilomètres.

La pratique régulière de la marche améliore la résistance de l'organisme à l'effort, permet de se détendre, le tout dans un esprit de convivialité.

Judi 26 septembre
de 10 h 30 à 11 h 15

Séance de stretching adultes

Amélioration de la souplesse et du tonus musculaire. Pratique douce essentielle pour la détente et le bien-être.

Centre socioculturel Georges-Brassens
Rue Georges-Brassens
76800 Saint-Étienne-du-Rouvray
Tél. : 02.32.95.17.33

Mardi 1^{er} octobre
de 11 h 30 à 12 h 30

Séance d'urban Training

En forêt autour de la Sapinière – Rendez-vous à la Sapinière.

Méthode d'entraînement physique en extérieur regroupant différents exercices permettant d'améliorer la performance physique globale.

Mercredi 2 octobre
de 15 h à 15 h 45

Séance de step adultes ados à partir de 14 ans

Activité cardio-vasculaire (endurance) qui consiste à apprendre une chorégraphie avec l'aide d'une marche (step).

Le club de hand-ball vous accueille au gymnase Paul-Éluard tout au long du mois, si vous souhaitez découvrir les activités proposées.

