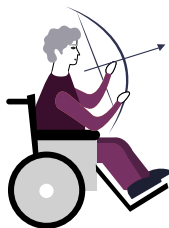


MON BIEN-ÊTRE, C'EST MA SANTÉ !



Sept./oct. 2019
QUARTIER CHÂTEAU BLANC

Programme et renseignements au 02 32 95 83 83



ars
Agence Régionale de Santé
Haute-Normandie



Saint-Etienne-du-Rouvray

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 du Château Blanc.

Sauf mention contraire, les activités se déroulent dans le centre socioculturel Jean-Prévost.



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

**Jeudi 26 septembre
de 14 h à 15 h**

Séance de gym dynamique

Amélioration de la condition physique générale et de la force musculaire. Cours complet de culture physique dans lequel chaque partie du corps est sollicitée.

**Mardi 15 octobre
de 18 h à 18 h 45**

Séance de cardio gym adultes

Activité qui améliore la condition physique générale ainsi que la force musculaire.

**Mercredi 16 octobre
de 18 h 30 à 19 h 15**

Séance de cardio training en famille

(parents et enfants à partir de 6 ans)
Améliore l'endurance cardio-vasculaire, alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio.

**Jeudi 17 octobre
de 16 h 15 à 17 h**

Séance de renfo sculpt adulte

Améliore le tonus musculaire et permet des gestes plus fluides et plus amples au quotidien.



Journée spéciale !

« Je pense à moi »

Jeudi 26 septembre de 9 h à 17 h 30

Comment améliorer ma qualité de vie au quotidien ?

Quelles astuces et actions simples à réaliser 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, profitez des conseils de professionnels et participez à des ateliers autour de la question de l'alimentation et de l'activité physique.

■ De 9 h à 11 h

Je réalise un petit-déjeuner sain et gourmand avec une diététicienne.
Bibliothèque Elsa-Triolet,
place Jean-Prévost

■ De 11 h à 12 h 30

Je prépare un déjeuner équilibré avec Le Champ des possibles.
Salle du Petit Château, rue Edmond-Rostand (inscription auprès de la coordinatrice santé au 06.79.06.32.02)

■ De 12 h 30 à 14 h 30

On se met tous à table autour d'un repas partagé (chacun, s'il en a envie et le temps, peut rapporter une entrée, un plat ou un dessert qu'il aime pour le partager avec les autres).
Salle du Petit Château,
rue Edmond-Rostand

■ De 14 h à 16 h

Je fais une promenade en forêt.
Rendez-vous à l'arrêt de métro
Technopole

■ De 14 h à 15 h

Je teste une séance de gym dynamique.
Salle d'exposition, centre socioculturel
Jean-Prévost, place Jean-Prévost

■ De 14 h 30 à 15 h / de 15 h à 15 h 30

Je participe à un atelier
« prendre soin de son corps ».
Salle mauve, centre socioculturel
Jean-Prévost, place Jean-Prévost

■ Entre 15 h 30 et 17 h 30

Je me fais masser pendant 10 minutes pour détendre mon dos.
Salle mauve, centre socioculturel
Jean-Prévost, place Jean-Prévost

■ De 16 h à 17 h

Je partage un goûter équilibré.
à l'éco appartement,
rue de la Chartreuse, escalier 2,
rez-de-chaussée



Le club de handball vous accueille
au gymnase Paul-Éluard

tout au long du mois d'octobre,
le samedi matin de 10 h 30 à 11 h 30,
si vous souhaitez découvrir les
activités proposées.



Centre socioculturel Jean-Prévo
Place Jean-Prévo
76800 Saint-Étienne-du-Rouvray
Tél. : 02.32.95.83.66.