

RENCONTRE SANTÉ

Pas d'âge pour le sport !



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

10 séances – de sept. A déc. 2021

Les jeudis,
de 9h à 10h*

(*voir dates au verso)

Adresses communiquées en fonction des activités, sur les communes de
Tain l'Hermitage et *Tournon-Sur-Rhône*

Rugby, Course d'orientation,
Self défense, Etirements, ...



Copyright Alchiméo ©

En quoi ça consiste ?

Découvrir ou redécouvrir des activités que vous n'osez plus, ou n'avez jamais eu l'occasion de pratiquer ? C'est le moment ! Venez tester, partager et pratiquer différents sports en petit groupe, accompagnés de professionnels qualifiés.

Un programme de 10 séances vous permettant de développer vos capacités et de prendre soin de votre santé !

Inscription
gratuite
Nombre de places limité

Johanna MANGEAT
06 21 87 50 45
j.mangeat@mfara.fr



#Rencontresanté

Partenaires :



Mise en application et respect
des gestes barrières

Pas d'âge pour le sport !

La pratique d'activité physique permet d'être **énergique, heureux**, de se **maintenir plus longtemps en bonne santé**, de **rester autonome** et de **diminuer les douleurs musculaires et articulaires**. La découverte de nouvelles activités peut être l'élément supplémentaire pour vous engager ! Venez découvrir avec nous plusieurs activités sportives, pour tester, changer vos idées sur certains sports, vous dépenser, rencontrer d'autres sportifs, ...



Faut-il plus de raisons pour venir tester ?

5 activités à (re-)découvrir / 10 séances
1h/séance
Encadrées par des
PROFESSIONNELS DU SPORT

Rugby,
Course d'orientation,
Etirements et postures,
Self-défense,
...

Convaincu(e) ? Réservez les dates !

*De 9h
à 10h*

Jeudi **9 septembre** 2021
Jeudi **16 septembre** 2021
Jeudi **23 septembre** 2021
Jeudi **30 septembre** 2021
Jeudi **7 octobre** 2021
Jeudi **14 octobre** 2021
Jeudi **21 octobre** 2021
Jeudi **18 novembre** 2021
Jeudi **25 novembre** 2021
Jeudi **2 décembre** 2021

Pensez-y

→ Nécessité d'un **certificat médical de non contre-indication** à la pratique sportive.

Apportez une **tenue confortable** et des **chaussures de sport**, ainsi qu'une **bouteille d'eau** et votre **bonne humeur** !

Et pour toute annulation, appelez-vous : la place sera redistribuée !

Johanna MANGEAT

Chargée de projet en prévention et promotion de la santé

06 21 87 50 45 /

j.mangeat@mfara.fr

A Tain L'Hermitage et Tournon-sur-Rhône,
en fonction des activités.