

PAYS DE SAINT MALO

Semaine Sport Santé Bien Être

PAYS DE SAINT-MALO
RESEAU FORME SANTE
BIEN-ÊTRE

VIVEZ PLEINEMENT!

Une semaine pour Découvrir,
Pratiquer et s'Épanouir pour une
vie active en toute simplicité!

8 au 14 AVRIL

VOUS NE PRATIQUEZ PAS OU PLUS? VOUS SOUHAITEZ BOUGER?

DE 120 ACTIVITÉS PHYSIQUES GRATUITES

CHAR À VOILE ENDURANCE MULTI ACTIVITÉS BADMINTON

ESCALADE SANTÉ TAI CHI CHUAN FOOT EN MARCHANT

CROSS TRAINING TENNIS DE TABLE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE CARDIO GYM

● Inscriptions recommandées ●

VOUS ÊTES LIMITÉ PAR VOTRE SANTÉ?

• CETTE SEMAINE EST FAITE POUR VOUS! •



TOUTES LES INFORMATIONS ICI

• LE RÉSEAU FORME SANTÉ BIEN ÊTRE VOUS PROPOSE
UNE SEMAINE ENTIÈREMENT DÉDIÉE À LA SANTÉ PHYSIQUE
ET MENTALE ET AU BIEN ÊTRE •



TOUTES LES INFORMATIONS SONT À
RETROUVER SUR LE QR CODE



PROGRAMME

LUNDI 8 AVRIL

La journée d'Information Santé Mentale

Découvrez le lien entre le mouvement et la santé mentale. Vous pourrez assister à des conférences, écouter des témoignages et participer à des activités physiques variées. Ouvert à tous - Au public accompagné par les structures médico-sociales, aux professionnels.

- Saint-Malo, stade de Marville

10H
—
16H

MARDI 9 AVRIL

Le forum Sport Santé Bien Être

Un événement dédié à l'interconnaissance et à la valorisation des actions locales dans la promotion de l'activité physique, ouvert aux élus et professionnels de la santé, du sport, du social et de la jeunesse.

- Dol de Bretagne, le centre culturel l'Odyssée

9H
—
16H

JEUDI 11 AVRIL

Soirée de sensibilisation pour les professionnels de santé

Soirée de sensibilisation à la prescription médicale. "Je teste pour mieux orienter mes patients". Soirée destinée à tous les professionnels de santé.

- Salle des Fêtes, 12 Rue du stade, 35720 PLEUGUENEUC

À PARTIR
DE
18H30

SAMEDI 13 AVRIL

Journée activité physique et cancer

Venez découvrir les bénéfices de l'activité physique pour les patients atteints de cancer et de nombreuses disciplines adaptées. Ouvert à tous.

- Centre de plongée de Saint-Malo - Terre plein du Naye, Saint-Malo

10H
—
17H30

