

VIVRE EN FORME A SENART SEINE ESSONNE

1^{ère} EDITION WEEK-END SPORT SANTE ET BIEN-ETRE

Les 10 et 11 septembre 2016

Initiations - Découvertes - Echanges
Au Parc Intercommunal des Sports
à Saint-Pierre-du-Perray

Découvrez le territoire à pied et à vélo !
Parcours disponibles sur le site internet de votre commune à
partir du 31 août



Restauration sur place

Voir programme au verso

Ce Week-end va permettre à tous de s'initier, de découvrir des activités physiques, d'échanger avec des intervenants, dans une optique de santé de bien être et de sport.

Pour pratiquer les initiations, les chaussures de sport sont obligatoires.

Samedi 10 Septembre 2016

13h30-17h : De nombreux stands partenaires : sensibilisation aux gestes de premiers secours, information et documentation NutriNet Santé, information sur les conduites addictives, tennis de table handisport, football mal-marchant, sensibilisation au tri sélectif, basket-fauteuil, initiation à la marche nordique, découverte de l'athlétisme pour les enfants, saut de haies en mousses(8-11 ans), tchoukball, flag rugby, kin-ball, homeball, auto-évaluation de sa condition physique, tennis fitness

13h30-17h : Parcours à bosses pour les enfants sachant faire du vélo (venir avec les vélos et le matériel de protection)

15h-16h30 : Table ronde sur le sport et le handicap physique et psychique

14h-16h : Zumba

15h-17h : Atelier psychomotricité pour les enfants de 1 à 3 ans

Dimanche 11 Septembre 2016

9h-13h : **Découvrez le territoire à pied et à vélo !** Parcours disponibles sur le site internet de votre commune à partir du 31 août

10h-17h : Initiation baseball, alimentation, savez-vous ce que vous buvez ? tournoi sport collectif pour les jeunes, tennis fitness, air-Soft, speed shooting (+ de 18 ans), tchoukball, flag rugby, kin-ball, homeball.

Apprendre à réparer son matériel sportif défilant ou le transformer pour lui offrir une seconde vie, vélo, raquette de tennis, ...

Vélo-école: Apprentissage du vélo enfants-adultes (vélos fournis)

De nombreux stands partenaires: sensibilisation au tri sélectif, information et documentation Nutrinet-Santé ...

10h-13h : Hand-fit

10h-12h : Atelier psychomotricité pour les enfants de 1 à 3 ans

10h30 : Parcours Santé (1h) footing, cardio et renforcement musculaire. Accessible à tous

13h30-17h : Sensibilisation aux gestes des premiers secours

14h-14h30 : Body karaté fitness

14h30-16h : Table ronde avec le docteur Allés, Chercheur en épidémiologie nutritionnelle, sur le thème de la nutrition en lien avec la santé

14h-15h : Danse tahitienne

15h-16h : Danse Orientale

16h-17h : Zumba

700 bracelets offerts
« Ensemble Soutenons
Paris 2024 »

14h30

Photo avec 100 enfants de 6 à 12 ans
« Ensemble Soutenons Paris 2024 »
Inscrivez-vous auprès de votre commune

Pour nous contacter:

 Vivre en Forme à Sénart Seine Essonne
 01 60 75 40 03
 coordination.jeunesse@sipej.fr