



ANNÉE DE LA
GASTRONOMIE
EN PROVENCE

PROVENCE
TOURISME



DÉPARTEMENT
BOUCHES
DU RHÔNE



LES DÉFIS BIEN-ÊTRE

DU 9 SEPTEMBRE AU 28 OCTOBRE 2019 - ARCHIVES ET BIBLIOTHÈQUE DÉPARTEMENTALES

ENTRÉE GRATUITE

LANCEZ-VOUS DANS LES DÉFIS BIEN-ÊTRE !

Pour rester en pleine forme après les vacances, le Département vous invite à faire du sport ! Découvrez une nouvelle discipline sport-santé tous les lundis de 12h15 à 14h sur le site des Archives et Bibliothèque départementales entre le 9 septembre et le 28 octobre. Chaque séance sera suivie d'une petite dégustation diététique dans le cadre de MPG2019.

LE PROGRAMME DES 8 SÉANCES

09/09/2019 : Tests de condition physique et découverte du Fit ping

Venez évaluer votre condition physique avec des tests de forme puis participez à une séance de Fit ping, une activité qui allie tennis de table et fitness.

16/09/2019 : Préparation physique générale et remise en forme

Participez à l'haltérométrie ! Ce circuit vous permettra de travailler l'endurance et l'équilibre.

23/09/2019 : Aviron santé

Venez ramer sur un ergomètre pour travailler sur la mobilité articulaire, l'endurance et l'équilibre.

30/09/2019 : Walking foot

Jouer au football en marchant pour vous dépenser tout en douceur.

07/10/2019 : Initiation boxe santé

Des ateliers (défense et savate forme) pour s'initier à la boxe santé et connaître les sensations du ring. Endurance et renforcement musculaire sont au programme.

14/10/2019 : Sensibilisation sport et handicap

Une mise en situation sportive et motrice vous propose de mieux comprendre les difficultés liées au handicap physique.

21/10/2019 : Multisports / activités gymniques

Du step et des exercices sur tapis de sol pour travailler votre souplesse et votre condition physique.

28/10/2019 : Bad fit et tests de condition physique

Après une initiation au badminton adapté, mesurez votre progression depuis la première séance en évaluant à nouveau votre condition physique.

Un tirage au sort aura lieu à la fin du défi bien-être de l'automne. Déposez votre bulletin de participation dans l'urne à la fin de chaque séance pour multiplier vos chances de gagner une belle surprise !

Renseignements par mail peppps@departement13.fr ou par téléphone au 04 13 31 83 13