

LA SEMAINE BLEUE

Bien-être et activités physiques



14 octobre 2015

10h-17h - mairie du 18^e

ateliers, animations, conférence

Mairie du 18^e - 1, place Jules Joffrin
01 53 41 18 18 - www.mairie18.paris.fr

18^e
MAIRIE

PROGRAMME

Activités accessibles à tous

MATIN

à partir de 10h - INITIATION DE TAI CHI

Discipline chinoise visant à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculosquelettique et à maintenir une bonne santé physique

durée 45 minutes // 3 horaires possibles : 10h - 11h ou 11h45

par l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange

salle Utrillo - inscriptions auprès de la mairie au 01 53 41 17 82

10h-12h30 - PARCOURS « BIEN BOUGER DANS SA VILLE »

Test de forme : équilibre, souplesse, résistance musculaire

par l'UFOLEP

salle des fêtes

APRÈS-MIDI

salle des fêtes

14h - DÉMONSTRATION : STRETCHING ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

par la Direction de la Jeunesse et des Sports

14h30 - CONFÉRENCES ET ÉCHANGES « LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN »

Animée par M. Jean-Louis LLOUQUET médecin fédéral à l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange

15h30 - ATELIER NUTRITION

Quiz seniors « l'alimentation et les bons gestes », roue de la santé et dégustations

par Paris Santé Nutrition

16h30 - CHORALE

par le club des seniors du CASVP du 18^e

suivie d'un goûter convivial offert par la mairie du 18^e