MARCHER AVEC DÉFI SANTÉ

PRÉVENTION SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À BREST, AU DÉPART DE NOS LOCAUX (MOULIN BLANC)

SÉANCES DE MARCHE NORDIQUE
DES CONTENUS INDIVIDUALISÉS
ELIGIBLES REMBOURSEMENT MUTUELLES*
*EN FONCTION DE LA COUVERTURE DE VOTRE CONTRAT DE MUTUELLE

SPORT SUR PRESCRIPTION MÉDICALE

MALADIE CHRONIQUE

REPRISE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

PRÉVENTION GLOBALE

MARCHER POUR SE SENTIR BIEN

Séances en groupe	50€ le cycle de 8 séances

LES LUNDIS À 14H30 À PARTIR DU 1 JUIN 2026

RENSEIGNEMENTS PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL À MARTHE BROTHÉ

ENSEIGNANTE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
mbrothe@defisantenutrition.fr
06 10 96 70 34

Défi santé nutrition

BOUGER AVEC DÉFI SANTÉ

PROGRAMME DE MARCHE NORDIQUE

CALENDRIER

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
01/06/2026	N°1	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	14H30-16H00
08/06/2026	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	14H30-16H00
15/06/2026	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	14H30-16H00
22/06/2026	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	14H30-16H00
29/06/2026	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	14H30-16H00
06/07/2026	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	14H30-16H00
13/07/2026	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	14H30-16H00
20/07/2026	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H30)	14H30-16H00

RENSEIGNEMENTS PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL À MARTHE BROTHE ENSEIGNANTE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

mbrothe@defisantenutrition.fr
06 10 96 70 34

Défi santé nutrition