

MON DÉFI SANTÉ

PROGRAMME DE PRÉVENTION SANTÉ



7 SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES
3 ATELIERS DISCUSSION ALIMENTATION
1 SÉANCE D'ACCUEIL CONVIVIALE
1 BILAN

À DESTINATION DE PERSONNES QUI SOUHAITENT REPRENDRE UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE OU QUI PRÉSENTENT UNE MALADIE CHRONIQUE
(DIABÈTE, COEUR, COVID LONG ...)



**PRENDS SOIN DE
TA SANTÉ !**

TOUS LES JEUDIS À PARTIR DU 24 SEPTEMBRE À 15H00 À LA
SALLE 1 DE KERBUANNEC À CALLAC



INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE AU 07 56 82 70 60

15€*

*Pour la totalité du programme



MON DÉFI SANTÉ

PROGRAMME DE PRÉVENTION SANTÉ

PROGRAMME

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
24/09/2026	N°1	SÉANCE D'ACCUEIL (2H)	15H00-17H00
01/10/2026	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	15H00-16H30
08/10/2026	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	15H00-16H30
15/10/2026	N°4	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 1 (1H30)	15H00-16H30
05/11/2026	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	15H00-16H30
12/11/2026	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	15H00-16H30
19/11/2026	N°7	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 2 (1H30)	15H00-16H30
26/11/2026	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	15H00-16H30
03/12/2026	N°9	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 3 (1H30)	15H00-16H30
10/12/2026	N°10	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	15H00-16H30
07/01/2027	N°11	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	15H00-16H30
14/01/2027	N°12	SÉANCE BILAN (2H)	15H00-17H00

UNE QUESTION ?
ENVIE DE S'INSCRIRE ?
CONTACTEZ NOUS



07 56 82 70 60

mlestum@defisantenutrition.fr

www.defisantenutrition.fr

