

BOUGER AVEC DÉFI SANTÉ

PRÉVENTION SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À CAST



SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
DES ACTIVITÉS VARIÉES
DES CONTENUS INDIVIDUALISÉS
ELIGIBLES REMBOURSEMENT MUTUELLES*

*EN FONCTION DE LA COUVERTURE DE VOTRE CONTRAT DE MUTUELLE

SPORT SUR PRESCRIPTION
MÉDICALE

REPRISE D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE

HANDICAP

MALADIE CHRONIQUE

PRÉVENTION
GLOBALE

PRÉVENTION
DES CHUTES

**BOUGER POUR SE
SENTIR BIEN**

Séances en groupe

35€ le cycle de 10 séances*

***CO - FINANCEMENT AVEC LE CCAS DE CAST**

LES VENDREDIS APRÈS-MIDI À PARTIR DU 25 SEPTEMBRE

**RENSEIGNEMENTS PAR TÉLÉPHONE AUPRÈS DE PIERRE RIOU
06 08 26 39 83**

Défi santé nutrition ✨✳️✕🔴

BOUGER AVEC DÉFI SANTÉ

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

CALENDRIER

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
25/09/2026	N°1	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H00)	14H30-15H30
02/10/2026	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H00)	14H30-15H30
09/10/2026	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H00)	14H30-15H30
16/10/2026	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H00)	14H30-15H30
06/11/2026	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H00)	14H30-15H30
13/11/2026	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H00)	14H30-15H30
20/11/2026	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H00)	14H30-15H30
27/11/2026	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H00)	14H30-15H30
04/12/2026	N°9	ACTIVITÉ PHYSIQUE 9 (1H00)	14H30-15H30
11/12/2026	N°10	ACTIVITÉ PHYSIQUE 10 (1H00)	14H30-15H30

RENSEIGNEMENTS PAR TÉLÉPHONE AUPRÈS DE PIERRE RIOU
06 08 26 39 83

Défi santé nutrition

