

MARCHER AVEC DÉFI SANTÉ

PRÉVENTION SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
A CHATEAULIN



SÉANCES DE MARCHÉ 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 MARDIS ET VENDREDIS À 10H00 À PARTIR DU 16 JUIN

**RENSEIGNEMENTS PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL À MYLÈNE LE STUM
ENSEIGNANTE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

mlestum@defisantenutrition.fr

07 56 82 70 60

Défi santé nutrition ✨ ✨ ✨ ✨

BOUGER AVEC DÉFI SANTÉ

PROGRAMME DE MARCHE NORDIQUE

CALENDRIER

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
MARDI 16/06/2026	N°1	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	10H00-11H30
VENDREDI 19/06/2026	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	10H00-11H30
MARDI 23/06/2026	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	10H00-11H30
MARDI 30/06/2026	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	10H00-11H30
VENDREDI 03/07/2026	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	10H00-11H30
MARDI 07/07/2026	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	10H00-11H30
VENDREDI 10/07/2026	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	10H00-11H30
VENDREDI 17/07/2026	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H30)	10H00-11H30

RENSEIGNEMENTS PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL À MYLÈNE LE STUM
ENSEIGNANTE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

mlestum@defisantenutrition.fr
07 56 82 70 60

Défi santé nutrition 

