

MARCHER AVEC DÉFI SANTÉ

PRÉVENTION SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE A DOUARNENEZ



SÉANCES DE MARCHÉ NORDIQUE
DES CONTENUS INDIVIDUALISÉS
ELIGIBLES REMBOURSEMENT MUTUELLES*

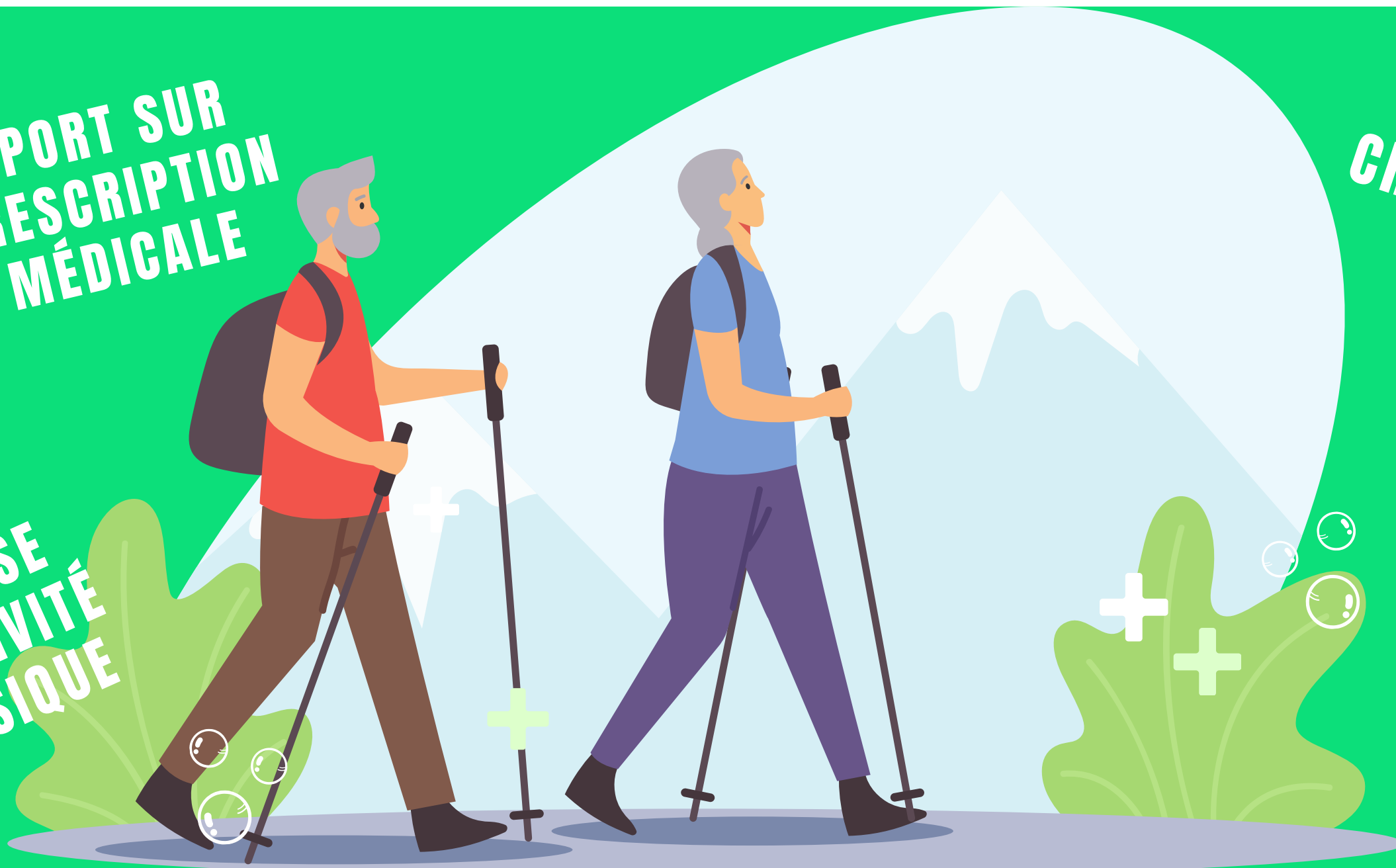
*EN FONCTION DE LA COUVERTURE DE VOTRE CONTRAT DE MUTUELLE

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

À PARTIR DU 08/06/2026 SUR LE TERRE PLEIN DU PORT DU ROSMEUR

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE OU PAR
MAIL À NICOLAS DEBLED
ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
ndebled@defisantenutrition.fr
06 66 52 60 68**



BOUGER AVEC DÉFI SANTÉ

PROGRAMME DE MARCHÉ NORDIQUE

CALENDRIER

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
08/06/2026	N°1	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	10H-11H30
16/06/2026	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	10H-11H30
18/06/2026	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	10H-11H30
23/06/2026	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	10H-11H30
30/06/2026	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	10H-11H30
02/07/2026	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	10H-11H30
09/07/2026	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	10H-11H30
16/07/2026	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H30)	10H-11H30

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL À
NICOLAS DEBLED
ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

**ndebled@defisantenutrition.fr
06 66 52 60 68**

