

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 !**



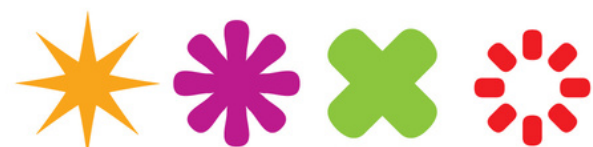
TOUS LES MARDIS, SALLE DES ASSOCIATIONS À MONTREUIL-LE-
GAST À 18H00

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE AU 07 56 82 70 60 OU À L'ADRESSE
SUIVANTE :

MLESTUM@DEFISANTENUTRITION.FR

15€*

*Pour la totalité du programme



MON DÉFI SANTÉ

PROGRAMME DE PRÉVENTION SANTÉ

PROGRAMME

DATE	SÉANCE	THÈMES	SALLE	HEURE
29/09/2026	N°1	SÉANCE D'ACCUEIL (2H00)	SALLE DES ASSOCIATIONS	18H00-20H00
06/10/2026	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	DOJO	18H00-19H30
13/10/2026	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	DOJO	18H00-19H30
03/11/2026	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	DOJO	18H00-19H30
10/11/2026	N°5	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 1 (1H30)	SALLE DES ASSOCIATIONS	18H00-19H30
17/11/2026	N°6	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 2 (1H30)	SALLE DES ASSOCIATIONS	18H00-19H30
24/11/2026	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	DOJO	18H00-19H30
01/12/2026	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	DOJO	18H00-19H30
08/12/2026	N°9	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 3 (1H30)	SALLE DES ASSOCIATIONS	18H00-19H30
15/12/2026	N°10	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	DOJO	18H00-19H30
05/01/2027	N°11	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	DOJO	18H00-19H30
12/01/2027	N°12	SÉANCE BILAN (2H00)	SALLE DES ASSOCIATIONS	18H00-20H00

UNE QUESTION ?
ENVIE DE S'INSCRIRE ?
CONTACTEZ NOUS



07 56 82 70 60

mlestum@defisantenutrition.fr

www.defisantenutrition.fr

