

# BOUGER AVEC DÉFI SANTÉ

PRÉVENTION SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE  
AUX ALENTOURS DE PLOMODIERN



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**

**50€ le cycle de 8 séances**

**LES MARDIS ET VENDREDIS APRÈS-MIDI À PARTIR DE JUIN**

**RENSEIGNEMENTS PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL À MYLÈNE LE STUM**

**ENSEIGNANTE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

**[mlestum@defisantenutrition.fr](mailto:mlestum@defisantenutrition.fr)**

**07 56 82 70 60**

Défi santé nutrition

# BOUGER AVEC DÉFI SANTÉ

## PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

### CALENDRIER

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
MARDI 16/06/2026	N°1	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H00)	14H30-15H30
VENDREDI 19/06/2026	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H00)	14H30-15H30
MARDI 23/06/2026	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H00)	14H30-15H30
VENDREDI 03/07/2026	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H00)	14H30-15H30
MARDI 07/07/2026	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H00)	14H30-15H30
VENDREDI 10/07/2026	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H00)	14H30-15H30
VENDREDI 17/07/2026	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H00)	14H30-15H30
MARDI 21/07/2026	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H00)	14H30-15H30

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

[mlestum@defisantenutrition.fr](mailto:mlestum@defisantenutrition.fr)  
07 56 82 70 60

Défi santé nutrition 

