

# MARCHER AVEC DÉFI SANTÉ

## PRÉVENTION SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE A LOPERHET



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

60€ le cycle de 10 séances

LES MARDIS À 14H30 À PARTIR DU 5 MAI 2026

RENSEIGNEMENTS PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL À FABRICE LE PORT  
ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

[fleport@defisantenutrition.fr](mailto:fleport@defisantenutrition.fr)

06 63 51 60 80

# BOUGER AVEC DÉFI SANTÉ

## PROGRAMME DE MARCHE NORDIQUE

### CALENDRIER

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
05/05/2026	N°1	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	14H30-16H00
12/05/2026	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	14H30-16H00
19/05/2026	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	14H30-16H00
26/05/2026	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	14H30-16H00
02/06/2026	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	14H30-16H00
09/06/2026	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	14H30-16H00
16/06/2026	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	14H30-16H00
23/06/2026	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H30)	14H30-16H00
30/06/2026	N°9	ACTIVITÉ PHYSIQUE 9 (1H30)	14H30-16H00
07/07/2026	N°10	ACTIVITÉ PHYSIQUE 10 (1H30)	14H30-16H00

RENSEIGNEMENTS PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL À FABRICE LE PORT  
ENSEIGNANT EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

[fleport@defisantenutrition.fr](mailto:fleport@defisantenutrition.fr)  
06 63 51 60 80

Défi santé nutrition 

