

# 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 ...)



TOUTES LES JEUDIS À 14H30, À PARTIR DU 26 SEPTEMBRE À  
LESNEVEN



INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE AU 07 56 82 70 60

15€

# MON DÉFI SANTÉ

## PROGRAMME DE PRÉVENTION SANTÉ

### PROGRAMME

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
26/09/2024	N°1	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE (2H)	14H30-16H30
03/10/2024	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	14H30-16H00
10/10/2024	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	14H30-16H00
17/10/2024	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	14H30-16H00
07/11/2024	N°5	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 1 (1H30)	14H30-16H00
14/11/2024	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	14H30-16H00
21/11/2024	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	14H30-16H00
28/11/2024	N°8	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 2 (1H30)	14H30-16H00
05/12/2024	N°9	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	14H30-16H00
12/12/2024	N°10	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	14H30-16H00
19/12/2024	N°11	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION 3 (1H30)	14H30-16H00
09/01/2025	N°12	SÉANCE BILAN (2H)	14H30-16H30

UNE QUESTION ?  
ENVIE DE S'INSCRIRE ?  
CONTACTEZ NOUS



 07 56 82 70 60  
mlestum@defisantenutrition.fr



www.defisantenutrition.fr

