

Pas d'exploit olympique, je bouge pour ma forme mentale et physique !

Bernadette
80ANS
SÉNIOR

François
46ANS
DIABÉTIQUE

Marie
30ANS
EN SITUATION
DE HANDICAP

Simon

18 ANS
PASSE DES HEURES
SUR LES ÉCRANS



BOUGER POUR sa santé

13 avril 2024 | 9^h₃₀ - 16^h | Salle AR STIVELL
Milizac

ACTIVITÉS PHYSIQUES DU TERRITOIRE | CONFÉRENCES | TÉMOIGNAGES
DÉMONSTRATIONS & ATELIERS

Explore les activités locales et découvre les bienfaits d'une vie active !

UN ÉVÈNEMENT



EN PARTENARIAT AVEC



ENTRÉE
GRATUITE

INSCRIPTION





Je soulève ma valise
et je me sens en forme
pour me rendre chez
mes petits-enfants !



Bernadette

80 ANS
SÉNIOR



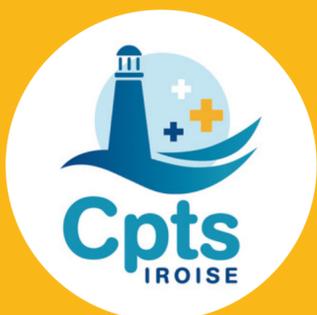
BOUGER POUR sa santé

13 avril 2024 | 9^h₃₀ - 16^h | Salle AR STIVELL
Milizac

ACTIVITÉS PHYSIQUES DU TERRITOIRE | CONFÉRENCES | TÉMOIGNAGES
DÉMONSTRATIONS & ATELIERS ...

Explore les activités sportives locales
et découvre les bienfaits d'une vie active !

UN ÉVÈNEMENT



EN PARTENARIAT AVEC



**ENTRÉE
GRATUITE**

INSCRIPTION





Pas de pic de glycémie,
je m'active avec énergie !



François
46 ANS
DIABÉTIQUE



BOUGER POUR sa santé

13 avril 2024 | 9^h₃₀ - 16^h | Salle AR STIVELL
Milizac

ACTIVITÉS PHYSIQUES DU TERRITOIRE | CONFÉRENCES | TÉMOIGNAGES
DÉMONSTRATIONS & ATELIERS ...

Explore les activités sportives locales
et découvre les bienfaits d'une vie active !

UN ÉVÈNEMENT



EN PARTENARIAT AVEC



**ENTRÉE
GRATUITE**

INSCRIPTION





Je pratique une activité physique adaptée pour retrouver la confiance en mes capacités !



Marie

30 ANS
EN SITUATION DE
HANDICAP



BOUGER POUR sa santé

13 avril
2024

9^h₃₀ - 16^h

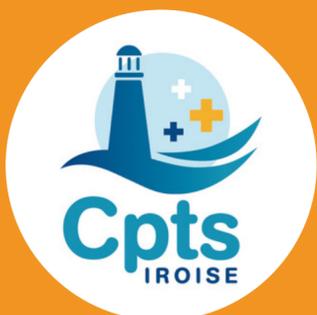
Salle AR STIVELL

Milizac

ACTIVITÉS PHYSIQUES DU TERRITOIRE | CONFÉRENCES | TÉMOIGNAGES
DÉMONSTRATIONS & ATELIERS ...

Explore les activités sportives locales
et découvre les bienfaits d'une vie active !

UN ÉVÈNEMENT



EN PARTENARIAT AVEC



ENTRÉE
GRATUITE

INSCRIPTION





Je réduis mon temps
d'écran pour me mettre
en mouvement !



Simon

18 ANS
PASSE DES HEURES
SUR LES ÉCRANS

BOUGER POUR sa santé

13 avril 2024 | 9^h₃₀ - 16^h | Salle AR STIVELL
Milizac

ACTIVITÉS PHYSIQUES DU TERRITOIRE | CONFÉRENCES | TÉMOIGNAGES
DÉMONSTRATIONS & ATELIERS ...

Explore les activités sportives locales
et découvre les bienfaits d'une vie active !

UN ÉVÈNEMENT



EN PARTENARIAT AVEC



ENTRÉE
GRATUITE

INSCRIPTION



PROGRAMME

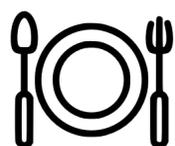
9h30 : Inauguration du Salon

10 h : **Conférence** "Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale et physique"

Dr SIMON, Médecin du sport

11 h : **Témoignage** "Le quotidien d'un traileur dialysé"

M. Fabrice HURE



12h30 : PAUSE DÉJEUNER

13h30 : **Démonstrations** - associations sportives

Micro conférences - témoignages pratique d'APA

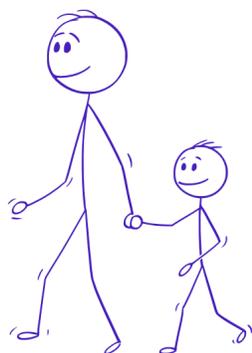
Ateliers* - en continu sur les stands

16h : Clôture du salon

VOUS AIMEZ LES DEFIS ?

RENDEZ-VOUS SUR

PACER :



**A VOS MARQUES, PRÊTS,
MARCHEZ !**

***Ateliers :**

Rameurs

Rugby adapté

Casques de réalité virtuelle

Maquette de voilier

Activité physique (petits groupes)

Prescription de l'APA

Prise en charge par les mutuelles