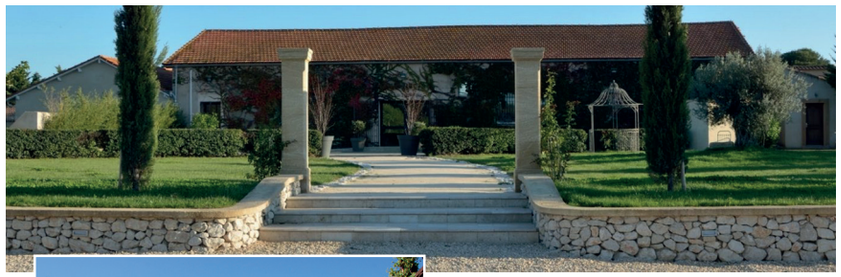
Le lieux

DOMAINE DE L'ESPILLIER

FACE AUX TERRAINS DE TENNIS D'ISTRES

1050 ROUTE DE LA CABANE NOIRE
13920 SAINT-MITRE-LES-REMPARTS



Pratique

- **DE 10H À 18H**
- **ENTRÉE GRATUITE** (animation, activités sportives, découvertes…)
- **RESTAURATION SUR PLACE** (Food truck healthy)
- **LIGNES DE BUS 25 ET 29**

Almaviva santé
CLINIQUE DE L'ÉTANG DE L'OLIVIER

Almaviva santé
CLINIQUE CHIRURGICALE DE MARTIGUES

PÔLE OBÉSITÉ
ETANG DE BERRE

DOMAINE DE L'ESPILLIER SAINT-MÎTRE-LES-REMPARTS

SAMEDI **21** SEPTEMBRE
de 10H à 18H

JOURNÉE
SPORT SANTÉ ET NUTRITION

GRATUIT & CONVIVIAL !

SEUL, EN FAMILLE OU **ENTRE AMIS**, VENEZ PARTICIPER
À NOS ATELIERS DÉCOUVERTE, ANIMATIONS, JEUX,
INITIATIONS SPORTIVES ET RENCONTRER DES PROFESSIONNELS !

Retrouvez-nous sur Facebook !

JOURNÉE
SPORT SANTÉ ET NUTRITION

DES **STANDS** ET **ATELIERS** DÉCOUVERTE **POUR TOUS !**

Participez, découvrez, jouer, échanger…
Nos partenaires vous accueillent autour de 4 pôles spécialisés.

Toute la journée, rencontrez des professionnels de la santé : diététiciens, psychologues, spécialistes du sur-poids, etc., sont à votre écoute gratuitement !

PÔLE SPORT

- Test d'effort
- Parcours fitness
- Sarbacane
- Sport adapté
- Challenges en famille

PÔLE SANTÉ

- Vêtements adaptés, prothèses
- Initiation aux premiers secours (défibrilateur, noyade…)
- Découverte des Compléments nutritionnels
- Présentation de l'Éducation thérapeutique du patient
- Pôle Obésité

PÔLE BIEN-ÊTRE

- Découvrez des soins naturels
- Atelier soins esthétiques, conseil en image, modelage des mains
- Stand photo
- Amma- massage, réflexologie, massage

PÔLE NUTRITION

- Vélo smoothie
- Fourchette connectée pour manger au bon tempo
- Jeux familiaux autour de l'alimentation : quizz géant, jeux de découverte
- Animation autour de l'Alimentation Saine et Durable, avec dégustations pédagogiques,

FAITES LE PLEIN **D'ACTIVITÉS SPORTIVES** ET **BIEN-ÊTRE** EN FAMILLE !

Chaussez vos baskets et venez découvrir les activités qui se succèderont toute la journée :

Planning des activités sportives

10h : Départ de la marche nordique
10h45 : Metafit
11h30 : Urban Training
12h15 : Pause déjeuner, découvrez notre food truck healthy
13h30 : Pilate
14h15 : Gym Ball
15h : Cross training
15h45 : Jeux géant de groupe pour les enfants !
16h15 : Self défense
17h : Ram fit

Planning des initiations Bien-être

10h : Gym énergétique
10h45 : Shiatzu
11h30 : Yoga
12h15 : Pause déjeuner, découvrez notre food truck healthy
13h : Tai Chi
13h15 : Chi Quong
13h45 : Sophrologie : gestion des émotions
14h30 : Dégustation pleine conscience
15h15 : Yoga du rire
16h : Sophrologie : détente et relaxation
16h45 : Yoga

Zoom

AMUSEZ-VOUS EN FAMILLE !
Passez de supers moments de complicité avec vos enfants en participants à nos jeux et challenges :

15h45 : Jeux géant de groupe pour les enfants !
Toute la journée (pôle nutrition) : Quizz géant, jeux de découverte…