



Les MERCREDI 16 et 23 septembre 14h – 17h

**la Ville de Cherbourg en Cotentin et la Maison Sport Santé Cotentin
s'associent pour vous présenter leur programme SEPTEMBRE BOUGE**

Ouverture gratuite tout public

- **Atelier 1 : Accueil & Bilan « Forme » (Maison Sport Santé)** à partir de 14h
-
- **Atelier 2 : Parcours Motricité (Damien, Amadou)**
 - Course d'obstacles adaptée (slalom, cerceaux, saut), relais parent/enfant,
 - Tout public
- **Atelier 3 : Sports d'adresse & Jeux doux (Théo, Sandrine, Olivier R)**
 - Activités : tir à l'arc ventouse, Tchoukball, foot chamboule tout, ou basket sans compétition.
 - Tout public
- **Atelier 4 : longe-côte ou aquagym en mer (Christine, David, Pierre)**
 - **A partir de 16 ans**
 - Activités : Initiations au longe-côte et aquagym en mer
- **Atelier 5 : Stand Alimentation et activité Physique (Aurélien Le Goff- Service Prévention-santé)**
 - Activités en lien avec le programme national nutrition santé.
 - Fonctionnement : animations et jeux simples et ludiques autour de quelques repères : alimentation équilibrée, fruits et légumes, hydratation.
- **Atelier 6 : Coin « Sport Santé & Retour au calme » (Éducateurs APA)**
 - Initiations au stretching doux, gym douce, Marche nordique sur la plage ou initiation au cardio à intensité adaptée.

INSCRIPTION SUR PLACE

OU PAR MAIL sur bouger@msscotentin.org

MSS COTENTIN

28 impasse Vauban 50120 Cherbourg en Cotentin

Tel. 02 33 88 09 68 - 06 19 86 29 39

contact@msscotentin.org

www.msscotentin.org