



Santé & Bien-être Corps et Culture Femmes



(en respectant les consignes sanitaires)

JEUDI 9 DECEMBRE 2021

au Centre Social et Culturel Lavieu

14h30/16h30

Sport *Activité physique*
Alimentation



Echange - Débat - Discussion

Rencontre gratuite et ouverte à toutes !

Comment
développer
son bien-être ?

avec Claire
Coatch sportif

- Quelles différences entre SPORT & ACTIVITÉ PHYSIQUE ?
- Quels sont les bénéfices du Sport et de l'Activité physique ?
- Grossesse, convalescence, âge... Comment se (re)mettre au Sport ?
- Alimentation et Activité physique : Comment gérer son quotidien pour augmenter son bien-être ?

D'autres aspects pourraient être abordés en fonction de vos demandes.

A 16h30 : partage d'une collation

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE
1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND - 04.77.31.75.44

Avec le soutien de la Politique de la Ville