

# MOIS PORTES OUVERTES SENTEZ-VOUS SPORT

Du lundi 16 septembre  
au vendredi 11 octobre 2019

INSCRIPTION GRATUITE  
AU 04 93 92 85 00



la semeuse   
2 montée Auguste Kerl  
06300 Nice  
secretariat@lasemeuse.fr  
www.lasemeuse.asso.fr  
© 04 93 92 85 07

#BEACTIVE  
European Week of Sport

SENTEZ-VOUS  
SPORT  
C'est bien plus que du sport!

depuis 1904  
la semeuse   
créatrice de loisirs et  
de bien-vivre ensemble

Du lundi 16 septembre  
au vendredi 11 octobre 2019

# MOIS PORTES OUVERTES SENTEZ-VOUS SPORT

Ateliers ludiques  
sur les sucres  
cachés



Coaching  
et conseils



Sport  
dating



Conférences  
-débats

Quiz  
nutrition




Atelier sur  
les huiles  
essentielles



Expos

Cours  
d'essai  
gratuits




1 mois pour faire  
bien plus que du sport

**S'portez!**  
-VOUS bien



La Semeuse organise différents événements dans le cadre du mois **Sentez-vous Sport et de la semaine européenne du sport #BeActive**.

L'objectif est de sensibiliser les personnes aux bienfaits de la pratique d'activités physiques et sportives régulières, raisonnées et raisonnables et d'une alimentation saine.

Vous pourrez ainsi découvrir et tester gratuitement des activités sportives et de bien-être et rencontrer des professionnels, médecins et experts du sport santé pour :

- **Vous remettre en forme** en douceur après les petits excès de l'été
- **Faire le point** sur vos pratiques d'activités physiques et vos habitudes alimentaires
- **Lever les freins** à cette pratique et trouver la motivation pour bouger plus
- **Trouver des solutions** adaptées à votre santé et votre activité physique

**GRATUIT**  
Tout public



AGENDA

### **Portes ouvertes des activités** Pour découvrir et essayer gratuitement les 11 activités sport-santé-bien-être du programme Atoutform'

Pilates, Qi Gong, Tai Qi, Musculation Etirements souplesse, Cardio, Aquabike, Aquagym, Marche nordique, Cross training (nouveau)

Du lundi 16 septembre  
au vendredi 11 octobre

### **Conférence-atelier**

"Le Qi Gong du musicien"

animée par **Brigitte Sulem**, violoniste concertiste. Premier prix de violon et de musique de chambre du Conservatoire national supérieur de musique de Paris. Apprendre les gestes qui permettent d'éviter les blessures lors de la pratique instrumentale. Brigitte Sulem s'inspire de la médecine / gymnastique traditionnelle chinoise pour développer l'harmonie du corps dans le jeu.

Jeudi 19 septembre de 16h à 17h30

Espace de Vie Sociale - La Condamine  
17, rue de la Condamine - Vieux-Nice  
(salle 3)

### **Atelier**

"Initiation au bon usage des huiles essentielles"

animé par **Marion Pantalacci**, aromathérapeute.

Connaître les huiles basiques permettant de faire face à de nombreux maux du quotidien. Apprendre à les utiliser en toute sécurité et à faire les bons choix. Une olfaction collective est prévue dans la séance.

Mercredi 25 septembre à 18h

Théâtre de la Semeuse  
2, Montée Auguste Kerl - Vieux-Nice



### **Atelier**

"La nutrition et l'exercice physique"  
pour enfants et adultes

Avec les conseils d'un médecin-nutritionniste

Mercredi 25 septembre

- de 14h à 16h

Espace de Vie Sociale La Condamine  
17, rue de la Condamine - Vieux-Nice

- de 16h à 18h

Piscine Saint-François - Vieux-Nice

### **Ateliers interactifs, ludiques et jeux éducatifs**

autour de l'"Alimentation et les addictions"

Atelier de prévention autour de la santé (alcool, sucre, gras, cannabis) proposé par les équipes de Prévention spécialisée et de médiation et sécurité scolaire de la Semeuse en partenariat avec les éducateurs du Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictions (CSAPA) de la Fondation de Nice - PSP Actes.

Mercredi 25 Septembre à partir de 14h

Plateau sportif/City stades Thérèse Roméo  
32 bis Rue Clément Roassal - 06000 Nice

### **Quiz éducatifs**

"Enfants et nutrition"

en partenariat avec les éducateurs du Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictions (CSAPA) de la Fondation de Nice - PSP Actes

Mercredi 2 Octobre à partir de 14h

Centre Social La Ruche  
3, rue Trachel - 06000 Nice

### **Quiz sur les sucres cachés et exposition**

"La nutrition et la santé" en partenariat l'Association française des Diabétiques (AFD06) et Handi Sport

Atelier pour les enfants de l'accompagnement scolaire, du centre de loisirs, de l'accueil de jeunes. Goûter avec les parents

Mercredi 9 octobre à partir de 14h

Espace de Vie Sociale La Condamine  
17, rue de la Condamine - Vieux-Nice