



# MOIS PORTES OUVERTES **Sentez-vous** Sport

[www.lasemeuse.asso.fr](http://www.lasemeuse.asso.fr)

2 montée auguste kerl - 06300 nice  
secretariat@lasemeuse.asso.fr

**04 93 92 85 00**



Ne pas jeter sur la voie publique. NPP/Asceca © AdobeStock.com.

# MOIS PORTES OUVERTES **Sentez-vous** Sport

depuis 1904  
**la semeuse**  
partenaire officiel  
de vos passions

Du lundi 4 septembre  
au dimanche 8 octobre  
2023



**Conférences**  
**Coaching & conseils**  
**Cours d'essai gratuits**  
**Ateliers interactifs**  
**autour des addictions**  
**Ateliers ludiques**  
**sur les sucres cachés**

**Gratuit**  
**Tout**  
**public**

**#BEACTIVE**  
European Week of Sport

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



La rentrée c'est le bon moment pour enfiler ses baskets et muscler sa motivation à faire du sport tout en prenant du plaisir !

Seul ou accompagné de vos proches, parents, enfants ou amis, c'est l'occasion de venir tester, découvrir, choisir et pratiquer une activité sport santé bien-être à la Semeuse !

Pour cela, cette année encore, nous vous proposons d'essayer gratuitement plus de 21 nouvelles disciplines, adaptées à tous les âges et tous les niveaux.

Vous pourrez ainsi rencontrer des professionnels et experts du sport santé pour :

- **Vous remettre en forme** après les petits excès de l'été
- **Faire le point** sur vos besoins, vos pratiques physiques et vos habitudes alimentaires
- **Lever les freins** à la pratique sportive et trouver la motivation pour bouger plus et manger mieux
- **Trouver des solutions** adaptées à votre santé et à votre bien-être.

Et ce n'est pas tout !

Participez à nos événements gratuits organisés dans le cadre du mois *Sentez-Vous Sport* et de la semaine européenne du sport #BeActive.

## PORTES OUVERTES DES ACTIVITÉS

Lundi 4 septembre au dimanche 8 octobre 2023

Profitez du mois de la rentrée pour tester gratuitement toutes nos activités Sport Santé Bien-Être et nos activités physiques adaptées (APA) !

Au programme de cette année, plusieurs **nouveautés** : barre à terre, boxe éducative, body zen sculpt, strong by zumba®, et également pilates, yoga, qi gong, cross training, aquagym, et bien d'autres activités encore !

Ces "Journées Portes Ouvertes" vous permettront aussi de **rencontrer les intervenants** pour choisir l'**activité** la plus **adaptée** pour vous !

+ d'infos sur [www.lasemeuse.asso.fr](http://www.lasemeuse.asso.fr)

Retrouvez également de nombreux exercices, capsules et tutoriels sur YouTube

▶ "La Semeuse TV"

## CONFÉRENCE

### LES BIENFAITS DE L'ALIMENTATION SUR LA SANTÉ

Vendredi 15 septembre 2023, 19h

Assistez à notre conférence animée par Gabriel, élève de Sri T.K. Sribhashyam et auteur d'un livre sur *les effets de l'alimentation selon l'Âyurveda* publié en mars 2023.

Lors de cette rencontre, vous découvrirez les **principes** de la **médecine traditionnelle indienne**, des **conseils** et des **pratiques** spécifiques pour vous **maintenir en forme** ou rééquilibrer votre **santé mentale et physique**. Conférence 100% **gratuite** et ouverte à tous !

📍 Centre culturel la Providence - Nice

## QUIZ SUR LES SUCRES CACHÉS

### NUTRITION ET SANTÉ

Mercredi 20 septembre 2023, 15h-17h

*en partenariat avec l'Association française des Diabétiques (AFD06), animé par Jackie Volet.*

Atelier à destination des enfants des centres de loisirs de l'Espace de Vie Sociale La Condamine & de la Petite Académie des Arts.

📍 Théâtre de la Semeuse  
2 montée Auguste Kerl - Vieux-Nice

## STADIUM DAY

Mercredi 27 septembre 2023

Journée dédiée à la **découverte** de plusieurs sports (initiation à la boxe thai, baskets,...) ainsi que des ateliers autour du **bien-être** (découverte des plantes médicinales, **prévention** des addictions,...) et du **développement durable** avec nos partenaires.

Journée 100% gratuite !

📍 Terrain de sport Thérèse Roméo - Nice

## JOGGING ROSE

### MARCHE SOLIDAIRE POUR LE CANCER DU SEIN

Dimanche 8 octobre 2023

Participation de nos bénévoles et professionnels au jogging rose 2023 aux côtés de l'**association SOS Cancer du Sein** Sud Paca et Corse. Expérience sportive, ludique et solidaire en bord de mer sur la Promenade des Anglais pour **sensibiliser** à l'importance d'une **activité physique régulière**, à la **prévention des cancers** et à la nécessité d'être à l'**écoute** de son corps !

Au programme, une **marche de 5 km** et un seul mot d'ordre : **bouger et sourire !**

Si vous aussi vous souhaitez vous joindre à cet événement, vous pouvez-vous inscrire sur <http://www.soscancerdusein.org> "https://soscancerdusein.org

📍 Promenade des Anglais - Nice

## JE BOUGE + AU TRAVAIL

Octobre 2023

Intervention de notre partenaire **Azur Sport Santé** auprès de nos salariés dans le cadre du dispositif "je bouge + au travail" afin de favoriser la pratique d'**activité physique** au travail et à **lutter contre la sédentarité**.

📍 Vieux Nice