MOIS PORTES OUVERTES **SENTEZ-VOUS SPORT**

Du vendredi 4 septembre au dimanche 11 octobre 2020

INSCRIPTION GRATUITE AU 04 93 92 85 00



























la semeuse 4

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







Du vendredi 4 septembre au dimanche 11 octobre 2020

MOIS PORTES OUVERTES **SENTEZ-VOUS SPORT**

SORTEZ DE VOTRE ZONE DE CONFINEMENT!





SORTEZ DE VOTRE ZONE DE CONFINEMENT! -vous pien



Après 9 semaines de confinement et excès, c'est le moment de nous

prudemment et sûrement en participant à différents événements dans le cadre du mois Sentez-vous Sport et de la semaine européenne

gratuitement des activités sportives

- · 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
- · Lever les freins à cette pratique et trouver la motivation pour bouger plus
- · Trouver des solutions adaptées à votre santé et votre activité physique.





Pendant le mois de septembre l'association La Semeuse propose de découvrir gratuitement ses nombreuses activités de sport-santébien-être: yoga, qi gong, Pilates, aquabike, aguagym, renforcement musculaire, étirements, cardiotraining, fitboxing, tennis de table, baby-gym, natation.

Ces "Journées Portes Ouvertes" permettent également de tester plusieurs activités, de rencontrer des intervenant.e.s de différentes disciplines et de mieux choisir son activité à pratiquer à l'année.

Du lundi 7 septembre au dimanche 11 octobre

Horaires à consulter sur wwww.lasemeuse. asso.fr

Retrouvez également de nombreux exercices, capsules et tutoriels sur YouTube en tapant "La Semeuse TV".



L'échauffement du corps dans les activités culturelles & artistiques

Atelier animé par Christine Eynard, chorégraphe et enseignante danse & Frédéric Rey, chef d'établissements culturels, avec la participation des intervenant.e.s danse, théâtre, musique de la Semeuse.

Souvent très proches de la pratique sportive, les arts de la scène (danse, musique, théâtre) font appel à de nombreuses techniques issues du yoga, du Pilates ou des arts martiaux, pour préparer ou protéger le corps lorsqu'il est en action.

Cet atelier de 1h30, animé par des intervenant.e.s spécialisé.e.s dans la danse et le théâtre, propose aux professionnel.le.s et au grand public de découvrir toutes sortes de techniques, de méthodes pour appréhender le stress, éviter les blessures et donner au corps le plein potentiel de son expression.

Tenue sportive recommandée!

Vendredi 4 septembre à 18h30

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



Quiz sur les sucres cachés

"La nutrition et la santé"

En partenariat avec l'Association française des Diabétiques (AFD06) et Handi Sport.

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

Mercredi 16 septembre à 15h

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



Les huiles essentielles pour accompagner les activités sportives

Atelier pratique animé par Marion Pantalacci, aromathérapeute.

Pour le sportif occasionnel ou de haut niveau, il est important de soigner la préparation et la récupération. Les huiles essentielles utilisées à bon escient peuvent être très utiles pour stimuler ou relaxer les muscles. En cas de blessures, certaines huiles peuvent également aider le sportif à recouvrer rapidement ses performances ou à apaiser les petites blessures.

Mercredi 23 septembre à 18h

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



Séances de découverte de la sophrologie

Atelier animé par Patricia Benoit, sophrologue, pour découvrir des techniques de relaxation et aborder plus sereinement la rentrée.

Centre Social La Ruche - 3 rue Trachel Renseignements: 04 93 82 40 42



Stands d'information sur le diabète et sur le sport-santé-bien-être

Organisés par les services de Prévention Spécialisée et de Médiation Scolaire, en partenariats avec l'Association Française des Diabétiques des Alpes-Maritimes et la Fédération Sportive et Culturelle de France.

Terrain de sport Thérèse Romeo, Rue Clément Roassal - Renseignements: 04 93 80 14 89