

**#BEACTIVE**  
European Week of Sport

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

depuis 1904

la semeuse



fabrique de loisirs et  
de bien-vivre ensemble

Du lundi 6 septembre  
au dimanche 10 octobre 2021

# MOIS PORTES OUVERTES SENTEZ-VOUS SPORT

UN COCKTAIL DE BIEN-ÊTRE POUR MUSCLER SA RENTRÉE !

*Ateliers ludiques  
sur les sucres  
cachés*

*Cours d'essai  
gratuits*

*Coaching  
& conseils*

*Course en ligne  
Relais Ruban  
Rouge*





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

Seul.e ou accompagné.e de vos proches, parents, enfants ou voisin.e.s, c'est l'occasion de venir tester, découvrir, choisir et pratiquer une activité sport santé bien-être !

Pour cela, cette année, la Semeuse vous propose d'essayer gratuitement plus de 21 nouvelles disciplines, adaptées à tous les âges et tous les niveaux.

Vous pourrez ainsi rencontrer des professionnel.le.s, médecins et expert.e.s 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**.



# AGENDA



**Lundi 6 septembre  
au dimanche 10 octobre**

## Portes ouvertes des activités

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

Cette année, c'est plus de **21 disciplines** à découvrir : Zumba, Pilates, Yoga Pré & Post Natal, Méditation Active, Body sculpt, Cross Training, Gi Gong, Zumbini pour les plus petits...

Ces "Journées Portes Ouvertes" vous permettront aussi de rencontrer les intervenant.e.s pour choisir le sport le plus adapté 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"



**Du lundi 6 au  
jeudi 30 septembre**

## Participation au Relais du Ruban Rouge

**Course solidaire afin d'initier les jeunes du service prévention spécialisée au Sport et à la Solidarité !**

En équipe, nos jeunes participeront tout le mois de septembre au Relais du Ruban Rouge pour aider dans la **lutte contre le Sida. Une course en ligne**, organisée par la Société Française de Lutte Contre le Sida dont le montant des participations sera reversé à l'association Sidaction.

+ d'infos sur [www.sidaction.org/le-relais-du-ruban-rouge](http://www.sidaction.org/le-relais-du-ruban-rouge)



**Mercredi 22 septembre  
14h-16h**

## Quiz sur les sucres cachés

### "Nutrition et santé"

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

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



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



**Les mercredis  
du 15 au 29 septembre  
14h-16h**

## Initiations au Sport Santé Bien-Être

Ateliers réservés aux enfants des accueils collectifs de mineurs de l'association.

Découverte de différentes disciplines du Sport Santé Bien-Être quel que soit l'âge et le niveau de pratique.

L'objectif ? **Prendre du plaisir à bouger et se dépenser** pour améliorer son bien-être et sa santé !

Au programme : Yoga, Zumba, Parcours du combattant... des temps forts qui, nous l'espérons, se transformeront en passion !



Esplanade du Château de Nice

**[ GRATUIT ]  
Tout public**

# SENTEZ-VOUS SPORT MOIS PORTES OUVERTES

INFORMATIONS  
AU 04 93 92 85 00  
WWW.LASEMEUSE.ASSO.FR



la semeuse



2 montée auguste kerl - 06300 Nice  
secretariat@lasemeuse.fr  
04 93 92 85 07