



Bouger avec le sourire !

ON ATTAQUE ?

**Vous êtes fragilisés par un problème de santé ?
Que diriez-vous de participer à un programme d'activités physiques
sur mesure pour retrouver le plaisir de bouger et vous aider
à vous remettre en mouvement en toute sécurité ?**

- **1 séance par semaine les jeudis de 13h30 à 15h en présentiel**
- **1 séance à domicile en autonomie**

ENCADRÉES PAR DES PROFESSIONNELS EXPERTS DU "SPORT SANTÉ"
SUR LE CAMPUS UNIVERSITAIRE - UFR STAPS - DIJON



Cycle des séances

10 séances d'activités physiques adaptées

PAR GROUPE DE 10 À 12 PERSONNES

Date	Thématique
Mercredi 04/09 - Jeudi 05/09	Entretiens individuels
Jeudi 19/09	Sport vs Activité physique
Jeudi 26/09	Sortir de chez soi
Jeudi 03/10	Hydratation & nutrition
Jeudi 10/10	La sédentarité
Jeudi 17/10	Le plaisir dans la pratique
Jeudi 24/10 (distanciel)	La dépense énergétique
Jeudi 14/11	Le rapport au corps
Jeudi 21/11	Le sommeil
Jeudi 28/11	Les pratiques addictives
Jeudi 05/12	La motivation
Mercredi 11/12 - Vendredi 13/12	Entretiens finaux individuels



Venez découvrir le
volley-ball, les arts du
cirque, le renforcement
musculaire, le roundnet, le
basket-ball, la danse et
bien d'autres activités qui
n'attendent que vous !

Pour toute inscription :
parlez-en à votre assistante
de service social Assurance
maladie ou écrivez-nous à :
servicesocial.dijon@carsat-bfc.fr



En tram :

La ligne T1 Dijon Gare <> Quétigny Centre, dessert le secteur universitaire, de l'UFR Sciences de santé à l'UFR STAPS (station Université).

En bus :

Liane 5 - Talant Dullin <> Université, permet un accès depuis le centre-ville (Places Darcy, Grangier et Wilson) au campus Montmuzard.

