

PROGRAMME SANTÉ

# Pas d'âge pour le sport !



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
NORMANDIE



**CYCLE DE 12 SEANCES**  
d'activité physique adaptée



**Les JEUDIS à 10h**  
**DU 22 SEPTEMBRE 2022**  
**AU 19 JANVIER 2023**

Séance n°1 et 12 : durée= 2h

Séance n°2 à 11 entre 1 et 2h selon l'activité



**SIDEVILLE**

Salle de convivialité  
27, rue de la commune

**Inscription et**  
**renseignements** auprès  
de la Mutualité Française  
Normandie

[julie.revault@normandie.mutualite.fr](mailto:julie.revault@normandie.mutualite.fr)

**02 35 63 87 10**

INSCRIPTION  
GRATUITE ET  
OBLIGATOIRE

Places limitées à 15  
personnes

➤ **Découverte d'activités**  
**sportives adaptées et**  
**accessibles**

➤ **Plusieurs séances encadrées**  
par des professionnels de  
l'activité physique adaptée de  
l'Association Sportive  
Hainneville sport (ASH)

➤ **12 séances entre septembre et**  
**décembre 2022**

Réservé aux  
**SENIORS**



Les partenaires :



# PROGRAMME SANTÉ

# Pas d'âge pour le sport !



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
NORMANDIE

AU PROGRAMME

Date	horaire	Séance	Lieu
<b>Jeudi 22 septembre 2022</b>	<b>10h-12h</b>	<b>Séance initial et présentation</b>	<b>Salle de Sideville</b>
<b>Jeudi 6 octobre 2022</b>	<b>10h-12h</b>	<b>Marche</b>	<b>Lieu de départ transmis lors de l'inscription</b>
<b>Jeudi 13 octobre 2022</b>	<b>10h-11h</b>	<b>Aqua Nordic</b>	<b>Plage de Querqueville</b>
<b>Jeudi 20 octobre 2022</b>	<b>10h-11h</b>	<b>Activité à découvrir !</b>	<b>Salle de Sideville</b>
<b>Jeudi 10 novembre 2022</b>	<b>10h-11h</b>	<b>Activité à découvrir !</b>	<b>Salle de Sideville</b>
<b>Jeudi 17 novembre 2022</b>	<b>10h-11h</b>	<b>Activité à découvrir !</b>	<b>Salle de Sideville</b>
<b>Jeudi 24 novembre 2022</b>	<b>10h-12h</b>	<b>Marche</b>	<b>Lieu de départ transmis lors de l'inscription</b>
<b>Jeudi 1<sup>er</sup> décembre</b>	<b>10h-11h</b>	<b>Nordic Fit</b>	<b>Lieu de départ transmis lors de l'inscription</b>
<b>Jeudi 8 décembre 2022</b>	<b>10h-11h</b>	<b>Activité à découvrir !</b>	<b>Salle de Sideville</b>
<b>Jeudi 14 décembre 2022</b>	<b>10h-11h</b>	<b>Activité à découvrir !</b>	<b>Salle de Sideville</b>
<b>Jeudi 5 ou 12 janvier 2023</b>	<b>10h-11h</b>	<b>Activité à découvrir !</b>	<b>Salle de Sideville</b>
<b>Jeudi 19 janvier 2022</b>	<b>10h-12h</b>	<b>Séance final et bilan convivial du programme</b>	<b>Salle de Sideville</b>

- Lieu : salle de convivialité, 27 rue de la commune
- Inscription gratuite et obligatoire
- Activité gratuite proposée par la Mutualité Française Normandie en partenariat avec l'association sportive Hainneville Sport, le CLIC Ouest Cotentin et la ville de Sideville.

Les partenaires :

