



SANTÉ & BIEN-ÊTRE

1 semaine pour prendre soin de soi !
— du 26 juin au 2 juillet —

Cette semaine « Santé & bien-être » est une initiative des habitants et des acteurs du quartier, dans le cadre des projets collaboratifs. L'idée est de poursuivre la dynamique engagée avec l'installation du fitpark en 2016, en menant des actions qui répondent à l'objectif premier de ce projet : **créer du lien entre les générations et favoriser le bien-vivre ensemble !**



PAVEMENT
72 rue du Pavement
02 53 74 15 50
mq.pavement@laval.fr



LUNDI 26 JUN

de 9h30 à 11h30 : Réveil musculaire au fitpark ou à la maison de quartier avec Youssef Wahid du service des sports

de 16h à 18h : Atelier X-TREM cuisine à la maison de quartier, avec Laura Ceugniez, animatrice du service jeunesse, et Caroline Weibel, diététicienne

Soirée : Repas de quartier à partager à l'abri pêche (ou salle familiale en cas de pluie)

MARDI 27 JUN

de 9h à 9h30 : lancement du défi " pas à pas " pour chacune des animations, des podomètres seront confiés aux participants afin de connaître le nombre de kilomètres parcourus pendant la semaine. À la maison de quartier, avec Catherine Bouté de l'IRSA et Joëlle Vannier de la mission santé de la Ville

de 11h30 à 12h : Animation prévention diabète au Fitpark, avec Bernard Marchal de l'association diabétique 53, et Carole Lebreton du service prévention de la CPAM

de 9h30 à 11h30 : Balade de 0 à 99 ans au départ du fitpark, avec Youssef Wahid du service des sports et " La grange aux doudous "

de 18h30 à 20h30 : Relaxologie salle familiale, avec Lucile Alleno



MERCREDI 28 JUN

de 9h15 à 10h15 : Gym équilibre à la salle Murat et au fitpark, avec Maxime Andreau de SIEL bleu

de 10h15 à 11h15 : Gym équilibre à la salle familiale ou au fitpark, avec Maxime Andreau de SIEL bleu

de 15h à 17h : Atelier esthétique au fitpark, avec Amandine Hiron

de 14h à 17h30 :
- Vente de bissap (boisson africaine) à l'abri pêche, avec Laura Ceugniez et la Junior asso Fast s'oda
- Soft volley à l'abri pêche avec Youssef Wahid du service des sports

de 18h à 19h : Initiation tai chi au fitpark (ou à la salle familiale en cas de pluie), avec Hervé Herreau de l'Association Equilibre Yinyang

de 19h à 20h30 : Atelier esthétique à la maison de quartier, avec Amandine Hiron



VOTRE PROGRAMME



JEUDI 29 JUN

de 9h30 à 13h30 : Atelier cuisine santé de A à Z Parcours découverte et échanges dans un supermarché.

Préparation et partage du repas le midi. Conseils nutritionnels avec Peggy Decou Diététicienne de l'IRSA et Mounir Anane, animateur de la maison de quartier. Rendez-vous à la maison de quartier

de 14h à 16h : Balade nature sensorielle au départ de la maison de quartier avec Élise Combe du CIN et Mounir Anane, animateur de la maison de quartier

de 18h30 à 20h : Relaxologie salle familiale, avec Lucile Alleno

VENREDI 30 JUN

de 14h30 à 16h30 : Balade tranquille avec initiation à la marche bâton et à la marche afghane (technique de respiration en marchant) au départ de la maison de quartier, avec Maxime Andreau de SIEL BLEU et Mounir Anane, animateur de la maison de quartier

de 17h à 18h : Renforcement musculaire au fitpark avec Youssef Wahid du service des sports

de 18h à 19h : Soirée de clôture à l'abri pêche, autour d'un pot convivial où sera dévoilé le score des kilomètres parcourus par les habitants dans la semaine. Avec la présence des Pneumatistes de la compagnie du Théâtre d'Air

de 19h à 20h : Initiation Qi Gong à la maison de quartier, avec Hervé Herreau de l'Association Equilibre Yinyang

DIMANCHE 2 JUILLET

de 16h45 à 18h55 : Zumba dans le cadre de la fête de quartier du Pavement. Sur le parvis de la maison de quartier, avec Charlotte Besson, pour finir la semaine au rythme de la musique !

DATES À RETENIR

Mardi 20 juin à 18h30
Conférence de Presse pour présenter le programme, à l'abri pêche. Venez nombreux !

Samedi 24 juin à 10h
Restitution des projets collaboratifs des Ateliers de la Cité à l'Hôtel de Ville