

# Sport adapté

seniors et ou personnes atteintes de pathologies



## Sport santé seniors

Activités physiques et évaluation

► tous les mardis  
du 9 septembre au 9 décembre  
de 10 h à 11 h

## Sport sur ordonnance

prestation payante  
par Karine Pocas, éducatrice sportive  
pour les personnes atteintes de  
pathologies chroniques

► tous les jeudis à partir du 18 septembre  
de 14 h à 14 h 45

## Atelier équilibre

► les mercredis 8 et 15 octobre  
et 12 et 19 novembre  
de 14 h à 15 h

## Initiation au sport santé

Atelier sportif adapté  
pour chaque participant  
► vendredi 28 novembre  
de 10 h à 12 h

## Activités numériques et physiques

Atelier mémoire  
► mardis 4 et 25 novembre  
et 2 et 16 décembre  
de 10 h à 11 h 30

Dans le cadre de la conférence des financeurs  
qui œuvre pour prévenir et retarder la perte  
d'autonomie chez les plus de 60 ans

## Nutrition et activité physique adaptée

par Cléa Boisset, diététicienne, et Matthias  
Caillot, éducateur sportif adapté

► tous les mercredis  
du 3 décembre au 25 février 2026  
de 14 h à 15 h 30

## Atelier sur l'importance du sommeil

par Cléa Boisset, diététicienne, Angélique Planiol,  
sophrologue et Matthias Caillot, éducateur sportif  
adapté

► mardis 9 décembre au 24 mars 2026  
de 14 h à 15 h 30

## Carte d'adhésion annuelle du Pôle sport santé

► Tarif extérieur 60 € ► Tarif issois 30 €  
2 séances découvertes offertes

Cette carte d'adhésion permet  
d'accéder à l'ensemble des ateliers

Renseignements auprès de Matthias Caillot  
03 80 95 47 75 - 07 86 78 66 68  
matthias.caillot@is-sur-tille.fr

IS-SUR-TILLE  
à l'Asile Charbonnel

# PÔLE SPORT SANTÉ

de août  
à décembre  
2025



► forum des associations  
et Color run

► sport pour tous  
► sport adapté  
► octobre rose

► Is sport découverte pour les 11-15 ans

inscriptions obligatoires

Matthias Caillot

07 86 78 66 68 - matthias.caillot@is-sur-tille.fr



# Octobre rose



en partenariat avec la Ligue contre le cancer

## Marche nocturne

marche de 8 km suivie d'une soupe chaude

► vendredi 3 octobre

de 18 h à 20 h

départ à l'esplanade des Capucins

Tarifs : 12 € avec soupe ou 8 € sans soupe

Inscriptions avant le 26 septembre

au 03 80 95 47 75 ou 07 86 78 66 68

## Couscous à emporter

► vendredi 3 octobre

salle de l'Orangerie

de 17 h à 19 h 30

Tarif : 12 € - apporter des récipients

Réservations avant le 26 septembre

au 03 80 95 47 70 ou au 07 86 78 66 68

## Village sport santé bien-être

► samedi 4 octobre de 9 h 30 à 13 h 30

à l'esplanade des Capucins

Nombreux stands, prévention et sensibilisation sur les cancers, balades à poney

9 h 30 : dernières inscriptions sur place

10 h : sortie VTT (10 km, 7 €, à partir de 11 ans)

10 h 30 : courses

(1 km : 2 €, 5 km : 7 €, 10 km : 15 €)

Inscriptions souhaitées au 03 80 95 47 75

ou 07 86 78 66 68

# Sport pour tous

## Qi gong

par Alexis Guglielmetti

► tous les jeudis du 11 septembre

au 18 décembre de 10 h à 11 h 30

## Spportez-vous bien

Remise en forme du midi

► tous les vendredis à partir

du 12 septembre de 12 h 30 à 13 h 15

## Stretching et mobilité

Réduire les courbatures, diminuer le stress

► tous les vendredis du 12 septembre

au 19 décembre de 10 h à 11 h

## Sport et cuisine

Séance de sport puis repas partagé

► mercredis 1<sup>er</sup> octobre, 5 novembre

et 3 décembre

de 10 h à 13 h

# Sport et parentalité



## Atelier motricité

Favoriser le développement de la motricité des enfants de 2 à 4 ans

► mercredi 17 septembre de 10 h à 11 h 30

## Sport et maternité

Découvrir ou maintenir une pratique physique durant la période de grossesse (jusqu'à 9 mois après accouchement)

► sur rendez-vous

# Forum des associations et Color run

► samedi 6 septembre

## Forum des associations

Présentation des associations, démonstrations et initiations

de 9 h à 17 h,

salle et esplanade des Capucins

## Color run

Course colorée de 5 km

départ à 14 h à l'esplanade des Capucins

échauffement à 13 h 30

Tarifs : 12 € et 8 € pour les moins de 16 ans

Inscription sur place possible

au 03 80 95 47 75 ou 07 86 78 66 68

# Is sport découverte

Pour les Isois de 11 à 15 ans  
Inscription pour l'ensemble des activités

## Activités sportives

judo, rugby, football et aéromodélisme

► du mardi 21 octobre

au vendredi 24 octobre

de 14 h à 16 h

Renseignements et inscriptions

au 07 86 78 66 68