

Is sport découverte

GRATUIT

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

Aïkido

► lundi 24 février

Football

► mardi 25 février

Athlétisme

► mercredi 26 février

Arts martiaux mixtes (MMA)

► jeudi 27 et vendredi 28 février



Carte d'adhésion annuelle du Pôle sport santé

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

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

Renseignements auprès de Matthias Caillot
07 86 78 66 68 - matthias.caillot@is-sur-tille.fr

Sport bien-être & prévention



Réflexologie plantaire

par Isabelle Persigny

► mercredi 5 février de 10 h à 16 h
rendez-vous de 15 minutes

Naturopathie

par Stéphanie Torelli

Confection de jus de légumes et smoothies
► vendredi 7 mars de 10 h à 12 h

Atelier sur le sommeil

par La Mutuelle familiale

Comprendre le sommeil
et confection de pochons
► vendredi 4 avril de 14 h à 16 h

Sophrologie

par Angélique Planiol

► vendredi 11 avril de 14 h à 15 h 30

Atelier massage du visage

par La Mutuelle familiale

Massage détente du visage aux quartz rose
► jeudi 22 mai de 12 h à 16 h
places limitées

IS-SUR-TILLE
à l'Asile Charbonnel

PÔLE SPORT SANTÉ

de janvier
à juin

2025



- sport pour tous
- dépistage de la rétinopathie diabétique
- sport adapté
- bien-être

► Is sport découverte pour les 11-15 ans

inscriptions obligatoires

Matthias Caillot

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



Sport pour tous

Sportez-vous bien

Remise en forme du midi

► **tous les jeudis**
à partir du 9 janvier
de 12 h 30 à 13 h 15

Qi gong

par Alexis Guglielmetti

► **tous les jeudis**
du 9 janvier au 26 juin
de 10 h à 11 h 30

Stretching

Réduire les courbatures, diminuer le stress

► **tous les vendredis**
du 17 janvier au 25 avril
de 10 h à 11 h

Cuisses abdos fessiers

► **les mardis**
11, 25 mars et 8, 22 avril
de 18 h 30 à 19 h 30

Découverte du rando-trail

Séance d'entraînement
avec course et randonnée

► **vendredi 16 mai**
de 20 h à 22 h
places limitées



Self défense

Apprendre à s'auto-défendre

► **pour tous**
samedi 24 mai
de 14 h à 17 h

► **pour les femmes**
samedi 21 juin
de 14 h à 17 h
places limitées



Randonnée nocturne

► **vendredi 27 juin**
de 20 h à 22 h
places limitées



Dépistage de la rétinopathie diabétique

par l'Union régionale des professionnels de santé
médecin libéral de région Bourgogne-Franche-Comté

► **mercredi 22 janvier**
de 8 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30

Le diabète peut entraîner une perte de la vision.

L'indication de ce dépistage, validé par la haute autorité de santé, concerne **les patients diabétiques âgés de moins de 70 ans et sans rétinopathie diabétique connue.**

Sport adapté



seniors et ou personnes atteintes de pathologies

Sophro-pédagogie

Relaxation et stretching, bilan personnalisé dans le cadre de la conférence des financeurs qui œuvrent pour prévenir et retarder la perte d'autonomie chez les plus de 60 ans

► **tous les vendredis du 17 janvier au 21 mars**
de 14 h à 16 h

Nutrition et activité physique adaptée

► **tous les mardis du 25 février au 29 avril**
de 14 h à 15 h 30

Sport sur ordonnance

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

► **tous les jeudis à partir du 9 janvier**
de 14 h à 14 h 45

Sport santé seniors

Activités physiques et évaluation

► **tous les mardis du 14 janvier au 27 mai**
de 10 h à 11 h

Activités numériques et physiques

Atelier mémoire

► **mardi 18 mars et mardi 17 juin**
de 10 h à 11 h 30

Atelier marche

4 à 8 km

► **tous les vendredis du 4 au 16 mai**
de 10 h à 12 h