

Bien-être & prévention



Réflexologie palmaire

par Isabelle Persigny

► **lundi 12 octobre de 14 h à 17 h**
sur rendez-vous, créneau de 15 minutes

Réflexologie plantaire

par Isabelle Persigny

► **lundi 2 novembre de 14 h à 17 h**
sur rendez-vous, créneau de 15 minutes

Massage assis

par « La Mutuelle familiale »

► **vendredi 23 octobre de 10 h à 16 h**
sur rendez-vous, créneau de 15 minutes

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

Sport adapté

seniors et ou personnes
atteintes de pathologies



Judo senior

L'équilibre antichute

► **tous les jeudis du 8 octobre**
au 26 novembre de 10 h à 11 h 15
à la maison des associations

Sport sur ordonnance

prestation payante

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

► **tous les jeudis à partir du 23 septembre**
de 14 h à 14 h 45

Sport santé seniors

Activités physiques et évaluation

► **tous les mardis**
du 8 septembre au 24 novembre
de 10 h à 11 h 15

Atelier équilibre

► **tous les mardis du 1er au 15 décembre**
de 10 h à 11 h 15

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

► **du 3 novembre au 2 mars 2027**

Informations sur les horaires auprès de Matthias Caillot

IS-SUR-TILLE à l'Asile Charbonnel PÔLE SPORT SANTÉ

de septembre
à décembre

2026



- Forum des associations
 - Color run
 - sport adapté
 - bien-être
 - Octobre rose
- Is sport découverte

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 2 octobre**

de 18 h à 20 h

départ à l'esplanade des Capucins

Tarifs : 12 € avec soupe ou 8 € sans soupe

Inscriptions avant le 25 septembre

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

Couscous à emporter

► **vendredi 2 octobre**

salle des Capucins

de 17 h à 19 h 30

Tarif : 12 € - apporter des récipients

Réservations avant le 25 septembre

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

Village sport santé bien-être

► **samedi 3 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 €, à partir de 11 ans)

10 h 30 : courses

(1 km : 1 €, 5 km : 6 €)

Inscriptions souhaitées au 03 80 95 47 75

ou 07 86 78 66 68

Sport pour tous

Yoga

par Fanny Marchand

Harmonie du corps et de l'esprit

► **tous les mercredis**

du 16 septembre au 14 octobre de 18 h à 19 h

NOUVEAU

Sportez-vous bien

Remise en forme du midi

► **tous les vendredis à partir**

du 11 septembre de 12 h 30 à 13 h 15

Stretching et mobilité

Réduire les courbatures, diminuer le stress

► **tous les vendredis du 11 septembre**

au 18 décembre de 10 h à 11 h 15

Sport et cuisine

Séance de sport puis repas partagé

► **jeudi 15 octobre de 10 h à 13 h**

Running débutant

Allure lente (7km/h)

► **les mercredis du 9 au 30 septembre**

de 18 h à 18 h 45

à l'esplanade des Capucins



Sport et parentalité

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 5 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

Tarifs : 10 € et 6 € 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

► **du mardi 20 octobre**

au vendredi 23 octobre

de 10 h à 11 h ou de 14 h à 16 h

Renseignements et inscriptions

au 07 86 78 66 68