



MAIRIE
ASNIÈRES-SUR-SEINE

ACTIVITÉS SPORTIVES
ET RELAXANTES



FORUM SPORT ET BIEN-ÊTRE



INFORMATIONS
SANTÉ



ACCÈS
LIBRE ET
GRATUIT

CONSEILS



MERCREDI 16 AVRIL
DE 13H30 A 17H
Centre administratif et social
16 place de l'Hôtel de Ville



Tandem Zen

Esports d'Asnières



+ d'infos : sante@mairieasnieeres.fr - sports@mairieasnieeres.fr - asnieeres-sur-seine.fr

PRÉVENTION ET SANTÉ

- **Information, écoute, conseils** par l'infirmière prévention et la Caisse primaire d'assurance maladie
- **Conseils en nutrition** par une diététicienne de la Maison de Santé Espoirs d'Asnières. L'association Championne d'abord proposera également un atelier pour réaliser une pâtisserie à indice glycémique bas.
- **Activité physique** en présence du Comité départemental olympique et sportif des Hauts-de-Seine – qui offrira au public la possibilité d'évaluer son niveau d'activité physique –, et de la direction des sports et de la vie associative qui proposera un quiz et une initiation au vélo électrique.

ACTIVITÉS CARDIO

- Cécifoot et sarbacane avec l'association Académie Club d'Asnières
- Boxe avec l'association Championne d'abord
- Hip-hop et break dance avec l'association Vagabond Crew International

INITIATION À DES ACTIVITÉS SPORTIVES DOUCES

- Pilates et Taïso (gym douce japonaise) avec l'association Arts Martiaux d'Asnières
- Gymnastique mémoire avec l'association de Gymnastique Volontaire d'Asnières

INITIATION À DES TECHNIQUES DE RELAXATION ET DE RESPIRATION

- Sophrologie et méditation avec l'association Tandem Zen
- Qi Gong, tai-chi, méditation et automassages avec l'association Équilibre

À découvrir dans le hall du 1^{er} étage du CAS, l'**exposition « Les Elles des Jeux »**, prêtée par le Comité départemental olympique et sportif.

De 13h30 à 17h
Centre administratif et social
salle de l'ancien tribunal,
petit théâtre, hall du 1^{er} étage