

Grand Poitiers Communauté urbaine



ANIMATION, SPORT

Les Petits Déjeuners de la Forme à Poitiers

📍 **POITIERS** - Complexe sportif Aliénor d'Aquitaine

🕒 09h00 à 12h30

Modalités d'inscription : Inscription gratuite et obligatoire :

07 66 92 85 49

destinationformesenior@lnaqbad.fr

En savoir plus :

destinationformesenior.fr (<http://destinationformesenior.fr>)

Structure organisatrice : Destination Forme Seniors

📅 AJOUTER À MON CALENDRIER ([HTTPS://WWW.GRANDPOITIERS.FR/INFORMATION-TRANSVERSALE/AGENDA/LES-PETITS-DEJEUNERS-DE-LA-FORME-A-POITIERS-48175/CALENDAR.IC](https://www.grandpoitiers.fr/information-transversale/agenda/les-petits-dejeuners-de-la-forme-a-poitiers-48175/calendar.ic))

GRATUIT

Le samedi 8 mars 2025, de 9h00 à 12h30, toutes les personnes de plus de 55 ans sont invitées à un événement dédié à la santé et au bien-être, au gymnase Aliénor d'Aquitaine (41 rue Pierre de Coubertin 86000 Poitiers), organisé sous forme collaborative entre les Ligues de Badminton, Athlétisme et Golf de Nouvelle-Aquitaine.

La matinée commencera dès 9h avec un petit déjeuner équilibré, suivi d'une conférence sur les mécanismes du vieillissement ainsi que sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé.

Deux tests de prévention seront proposés aux participants :

- Un test de prévention physique (Diagnoform), pour évaluer votre forme du moment.
- Un test sur les habitudes de vie (Diagnolife), pour analyser vos routines quotidiennes et proposer des pistes d'amélioration.

De 10h30 à 12h30, vous aurez l'opportunité d'essayer différentes disciplines grâce aux ateliers animés par les clubs sportifs locaux : athlétisme, badminton et golf.

© les contributeurs d'OpenStreetMap (<https://www.openstreetmap.org/copyright>)



GRAND POITIERS

84, rue des Carmélites

86 000 Poitiers

Tel : 05 49 52 35 35

HORAIRES :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30