



ANGLLET



Rendez-vous
SANTÉ-BIEN-ÊTRE



Je bouge
mes parents

ateliers, conférences, chasse au trésor

DOMAINE DE BAROJA
25 MAI 2024
DE 10H00 À 13H00

PRÉVENTION

anglet.fr



 **CENTRE HOSPITALIER**
de la Côte Basque



Rendez-vous SANTÉ-BIEN-ÊTRE

Dans le cadre des Rendez-vous Santé-Bien-être, la Ville d'Anglet vous invite à bouger en famille au Domaine de Baroja. Des animations pour prendre soin de soi, connaître son corps et les bienfaits de l'activité physique sont au programme.

PROGRAMME PROPOSÉ POUR LES FAMILLES AVEC ENFANTS - ENTRÉE GRATUITE

Chasse au trésor " Le trésor des Jeux Olympiques "

En courant ou en marchant, partez à la découverte du domaine et répondez aux énigmes. Observation, orientation, concentration, solidarité...unissez vos sens et vos forces pour remporter le trésor.

Organisée par la Maison Sport Santé

En famille, dès 6 ans

Ateliers d'activité physique en famille

- Atelier motricité en intérieur : venez tester vos capacités physiques et gymniques.
- Atelier motricité en extérieur : grimpez, courez, sautez et rampez tout en vous amusant.
- Atelier multisports en extérieur : participez à des jeux sportifs ludiques (tchoukball, le spikeball, speed-ball).
- Atelier Kangoo Jumps en extérieur : équipés de chaussures avec système de rebond et en musique, venez éprouvez votre sens de l'équilibre.

Durée : 10 mn avec rotation toutes les 30 mn

Organisés par La Fédération Sports pour Tous

Ouvert à tous en famille

Conférences/ateliers en famille

- Connaître son corps et le système cardiorespiratoire, par Dr Marie-Laure Andres, médecin du sport Centre Hospitalier de la Côte Basque.
- Les bienfaits de l'activité physique au quotidien, par Caroline Dupuy, alternance MSP Anglet et Mikel Maisterrena, éducateur AO Activité Physique de Santé.
- Atelier nutrition avec 4 sous-thématiques, par Aline Kan-Cablat, diététicienne du Centre Spécialisé de l'Obésité Sud Aquitaine.

Durée : 10 mn avec rotation toutes les 30 mn

Ouvert à tous en famille

12 h - 13 h : apéro santé animé par Le Blues Blanches Orkestra (Orchestre du Centre Hospitalier de la Côte Basque)

En cas de pluie, un repli de la chasse aux trésors et de tous les ateliers est prévu dans le centre de loisirs et le château de Baroja.

PRÉVENTION

DOMAINE DE BAROJA

25 MAI 2024

DE 10H00 À 13H00

19, rue des quatre-cantons - Anglet