

ÉVÈNEMENT

PHARE

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

DE 9H30 À 14H00

→ Hôtel de Ville

Une grande fête **SPORT-NUTRITION-SANTÉ** vous attend sur le parvis et les locaux de l'Hôtel de Ville ! Des animations gratuites pour petits et grands vous seront proposées par la commune.

AU PROGRAMME

Des activités sportives et de nombreuses initiations : volley-ball, tennis, parcours gymnique, speed-ball, street-golf, slackline, céci-foot*, joute...

Plusieurs stands de sensibilisation seront également présents : Courir pour elles, le service petite-enfance, les diététiciennes ayant dispensé des conférences...

*céci-foot : handisport s'inspirant du football, pratiqué par des sportifs déficients visuels.

Venez profiter de cette matinée de rentrée pour prendre de bonnes habitudes alimentaires et vous remettre en mouvement !

Début de la manifestation à 9h30 avec petit déjeuner « **diététique et gourmand** », offert par la Ville de Tassin la Demi-Lune.

#NOUVEAU

 Stand « vélo à smoothies » : smoothies proposés avec des fruits frais de saison, pour soutenir les agriculteurs locaux !

 Atelier en cuisine parent/enfant pour concevoir des petits encas simples : brochettes de fruits, pancakes de fruits, wraps équilibrés...

 Cours spécifique de Pilates à 10h00 et à 11h00.



PLANNING DES ACTIVITÉS

SEMAINE DU 9 SEPTEMBRE

11 SEPT. **L'ORGANISATION DES REPAS AU SEIN DU FOYER : OÙ ET COMMENT FAIRE SES COURSES. DÉCOUVRIR LE BATCH COOKING** Maison des Familles

14 SEPT. **CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ÉTIREMENTS ET RELAXATION *** Maison des Familles
Atelier sportif

15 SEPT. **BALADE URBAINE** Parvis de L'Atrium
Fête de la Gastronomie

SEMAINE DU 16 SEPTEMBRE

18 SEPT. **RÉALISONS ENSEMBLE UN GOUTER ÉQUILIBRÉ** Hôtel de Ville
Atelier pratique en famille

21 SEPT. **CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ÉTIREMENTS ET RELAXATION *** Maison des Familles
Atelier sportif

22 SEPT. **BALADE URBAINE** Parvis de L'Atrium
Journées Européennes du Patrimoine

SEMAINE DU 23 SEPTEMBRE

25 SEPT. **LES MATIÈRES GRASSES COMMENT ALLÉGER SON ASSIETTE : IDÉES POUR DES RECETTES PLUS LÉGÈRES** Maison des Familles

28 SEPT. **ÉVÈNEMENT PHARE** Hôtel de Ville

BOUGEZ PLUS MANGEZ MIEUX

*Activités en extérieur, sauf en cas de pluie en Mairie. Venir avec une serviette ou un tapis.

Retrouvez toutes les informations sur : tassinlademilune.fr



TASSIN LA DEMI-LUNE TELLEMENT PROCHE



SEPTEMBRE 2024



TASSIN LA DEMI-LUNE TELLEMENT PROCHE DE VOUS



TOUS EN FORME
NUTRITION | SPORT | SANTÉ

UN MOIS POUR CHANGER NOS HABITUDES !

tassinlademilune.fr

BOUGEZ PLUS, MANGEZ MIEUX !



La Ville de Tassin la Demi-Lune vous met au défi et vous propose un mois complet d'activités et de conférences, dédié au thème de la santé et de la nutrition, afin de vous remettre en mouvement en douceur, tout en prenant conscience de l'importance de notre alimentation sur notre santé et notre bien-être.

Rien de mieux que le mois de septembre pour reprendre de bonnes habitudes ! Alors, tous en piste pour découvrir votre programme 100% bien-être du mois de septembre.

POURQUOI UN MOIS DÉDIÉ AU THÈME

NUTRITION - SPORT - SANTÉ ?

Au cours des dernières années, de très nombreux travaux scientifiques ont démontré que les risques de maladies et d'incapacités pouvaient être réduits par une bonne nutrition et une activité sportive régulière.

Soucieuse de prendre sa part à la sensibilisation et l'accompagnement du grand public sur les questions de santé publique, la Ville de Tassin La Demi-Lune a adopté en 2022 un « Plan Municipal Nutrition Sport Santé » qui se traduit par ce mois d'animations, de conférences et d'ateliers, à destination de tous les publics.

En 2019, la Ville a également adhéré à la Charte Villes actives PNNS (Programme national nutrition santé, délibération 2019-74).



“

À Tassin la Demi-Lune, la municipalité met tout en œuvre pour favoriser un cadre de vie agréable à ses habitants. Cela passe par une attention de tous les instants afin que les tassinois se sentent bien dans leur quotidien. C'est pourquoi nous faisons le choix d'investissements ambitieux pour le sport, à l'image du stade DUBOT, poumon sportif de la Ville, ou pour la culture avec une programmation annuelle particulièrement riche. Une 'ville active et sportive', c'est aussi l'engagement d'accompagner tout le monde, en particulier ceux qui se sont éloignés d'une activité physique ou d'une alimentation équilibrée, par manque de temps ou parce que les temps sont plus difficiles, c'est un engagement constant, mis en lumière en ce mois de septembre !

”

Pascal CHARMOT
Maire de Tassin la Demi-Lune

Henri BOURGOIGNON
Conseiller municipal délégué au sport-santé

PLANNING DES ACTIVITÉS

SEPTEMBRE 2024



ACTIVITÉS SPORTIVES
BOUGEZ PLUS

CONFÉRENCES
MANGEZ MIEUX

Tout au long du mois de septembre, la Ville de Tassin la Demi-Lune vous propose des séances d'initiation, des ateliers, des conférences pour retrouver une activité physique et/ou apprendre à mieux s'alimenter.



Des animations spécifiques seront également prévues pour les élèves des écoles maternelles et élémentaires publiques, sur le temps périscolaire en lien avec la Médiathèque MédiaLune et Léo Lagrange.



SEMAINE DU 9 SEPTEMBRE

Mercredi 11 septembre
18h30/20h00

L'ORGANISATION DES REPAS AU SEIN DU FOYER :

OÙ ET COMMENT FAIRE SES COURSES,

DÉCOUVRIR LE BATCH COOKING

→ **Maison des Familles**

Samedi 14 septembre
10h30/11h30

CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE,

ÉTIREMENTS ET RELAXATION

*Atelier sportif**

→ **Maison des Familles**

Dimanche 15 septembre
10h00*

BALADE URBAINE

Venez découvrir une idée de parcours sportif, mis en place par la Ville, à l'occasion d'une marche urbaine de proximité facile à réaliser.

→ **Parvis de L'Atrium**

Une arrivée sur la célèbre Fête de la Gastronomie sur la Place Pérabut !

**Inscription préalable obligatoire avant le 11/09 :
04.72.59.19.59 ou à animation@villetassinlademilune.fr*

SEMAINE DU 16 SEPTEMBRE

Mercredi 18 septembre
16h/18h

RÉALISONS ENSEMBLE UN GOUTER ÉQUILIBRÉ

Atelier pratique en famille

**Inscription préalable obligatoire avant le 15/09 :
04.72.59.19.59 ou à animation@villetassinlademilune.fr*

→ **Hôtel de Ville**

Samedi 21 septembre
10h30/11h30

CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE,

ÉTIREMENTS ET RELAXATION

*Atelier sportif**

→ **Maison des Familles**

Dimanche 22 septembre
10h00

BALADE URBAINE

Venez découvrir une idée de parcours sportif, mis en place par la Ville, à l'occasion d'une marche urbaine de proximité facile à réaliser. Un focus sur le patrimoine de la Ville à l'occasion des Journées Européennes du Patrimoine.

→ **Parvis de L'Atrium et arrivée Place Pérabut**

SEMAINE DU 23 SEPTEMBRE

Mercredi 25 septembre
18h30/20h00

LES MATIÈRE GRASSES

COMMENT ALLÉGER SON ASSIETTE :

IDÉES POUR DES RECETTES PLUS LÉGÈRES

→ **Maison des Familles**



***Activités en extérieur, sauf en cas de pluie en Mairie.
Venir avec une serviette ou un tapis.**