

# JE BOUGE je grandis

1 programme  
qui accompagne au sport,  
à la santé et au bien-être  
Pour participer, rien de plus simple !



**CONTACTEZ-NOUS**

**Pôle Prévention FILIERIS Sud**

2 avenue Bouloc Torcat 81400 CARMAUX

e-mail : [preventionparcours4s81.carmis@filieris.fr](mailto:preventionparcours4s81.carmis@filieris.fr)

Appel gratuit : 0 805 280 107

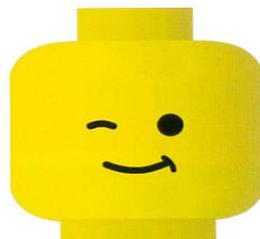
Un programme financé par :



Conception : Communauté de Communes Carmausin-Ségala (3CS) - Images : Pixabay - Picto basketball designed by rawpixel.com / Freepik  
Bulle designed by rocketpixel / Freepik - Impression : Imprimerie Delort à Castanet-Tolosan - 2 100 ex. - Ne pas jeter sur la voie publique



# JE BOUGE je grandis



ANNÉE SCOLAIRE  
2019/2020

**ateliers gratuits**

pour les 6/16 ans

en situation de surpoids

Pôle Prévention FILIERIS Sud

**APPEL GRATUIT**  
**0 805 280 107**



Carmausin  
Ségala



Tu es + canapé  
que BASKETS ?  
Tu aimerais changer ?

REJOINS-NOUS

POUR DÉCOUVRIR LES CAPACITÉS

**EXTRA** ordinaires

QUI SONT EN TOI !



Parents,

Vous souhaitez que votre enfant grandisse en bonne santé : qu'il pratique une activité physique, qu'il bénéficie de conseils en nutrition et qu'il participe à des activités ludiques et conviviales ?

REJOIGNEZ-NOUS !



## Programme d'ateliers à l'année *(places limitées)*

>> **ATELIERS JE BOUGE, JE GRANDIS** *Pendant les vacances scolaires*

Avec ma famille, je deviens acteur de mon bien-être soutenu par une équipe de professionnels.

>> **A CROCS DE LA FORME** *1 fois / semaine*

Activités physiques avec un éducateur sportif et ateliers sur la nutrition avec une diététicienne

>> **FOURCHETTE ET JOGGING** *Pendant les vacances de printemps*

Un stage ludique et convivial

>> **BILAN ET SUIVI PAR UNE INFIRMIÈRE** *3 fois dans l'année*

pour les **6/16 ANS**

**GRATUIT**



“ Viens t'amuser en prenant soin de ta santé ! ”