

## **ANIMATIONS NANTES 2018**

### **Jeudi 22**

**10h30-11h15 : Séance découverte du Yoga, par le DEPARTEMENT de LOIRE ATLANTIQUE**

**11h30-12h15 : *Sujet bientôt disponible***

**12h30-13h15 : Initiation au swin golf, par le CORERS Pays de la Loire**

**13h30-14h15 : Comment réussir à arrêter de fumer par le Dr Alain GUILLEMINOT - Pharmacien et Mme Fabienne DESNEAUX - Infirmière**

**14h30-15h15 : Bouger au quotidien par un éducateur sportif de l'UFOLEP - MGEN**

**15h30-16h15 : Cours de cuisine végétan et bio par Pascal ROY – Finaliste Nantais de Master Chef**

**16h30-17h15 : Cours de Self Défense par l'association Nantes Nord Judo Jujitsu Club**

Marche Nordique depuis le stand de l'Orpan à 13h15 (B8)

### **Vendredi 23**

**10h30-11h15 : Le Glaucome par le Dr Hélène BRESSON-DUMONT – Ophtalmologue**

**11h30-12h15 : Visite officielle ; Prises de parole**

**12h30-13h15 : Découverte du smartphone et de l'application “ Nantes dans ma poche” par l'association Médiagraph.**

**13h30-14h15 : Les règles d'une bonne nutrition par le Dr Guillaume ANDRE - Docteur en pharmacie et nutritionniste**

**14h30-15h15 : Retrouver le sommeil naturel par le Dr François CHAMARD-BOIS - Médecin de Prévention - CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC ARRCO Pays de la Loire**

**15h30-16h15 : Séance découverte du Yoga – DEPARTEMENT DE LOIRE ATLANTIQUE**

16h30-17h15 : Marche Nordique depuis le stand de l'Orpan à 11h (B8)

### **Samedi 24**

**10h30-11h15 : *Sujet bientôt disponible***

**11h30-12h15 : *Sujet bientôt disponible***

**12h30-13h15 : *Sujet bientôt disponible***

**13h30-14h15 : *Sujet bientôt disponible***

**14h30-15h15 : Parcours équilibr'Age de prévention des chutes par M. Philippe CROIZIER et Mme Monique MONIER – Kinésithérapeutes - KINE PREVENTION 44**

**15h30-16h15 : Initiation au golf par UGOLF**

**16h30-17h15 : Groupe Danse Country par l'association COUNTRY DOULON**