

# TOUS EN FORME

## ÉVÈNEMENT

**SAMEDI 27 SEPTEMBRE**  
DE 9H À 12H

→ **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, speed-ball, street-golf, slackline, céci-foot\*, moly, pétanque...

\*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 9h** avec un petit déjeuner « **diététique et gourmand** », offert par la Ville de Tassin la Demi-Lune.

## #MAIS AUSSI



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



Des stands de sensibilisation : service petite-enfance et service Education, association Courir pour elles



Une dégustation de brochettes de fruits, energy-balls, eaux aromatisées, afin de reproduire en famille ces petits encas simples et équilibrés



## PLANNING DES ACTIVITÉS

### SEMAINE DU 8 SEPTEMBRE

13 SEPT. **CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ETIREMENTS ET RELAXATION\*** Maison des Familles

14 SEPT. **BALADE URBAINE** Parvis de L'Atrium

### SEMAINE DU 15 SEPTEMBRE

20 SEPT. **CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ETIREMENTS ET RELAXATION\*** Maison des Familles

21 SEPT. **BALADE URBAINE** Parvis de L'Atrium  
*Journées Européennes du Patrimoine avec une arrivée sur la Fête de la Gastronomie*

### SEMAINE DU 22 SEPTEMBRE

23 SEPT. **SENSIBILISATION À LA NUTRITION** Parvis de Hôtel de Ville  
*en présence d'une diététicienne*

25 SEPT. **CONFÉRENCE AUTOUR DE L'HYGIÈNE DE VIE D'UNE FEMME ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU** Salle Marivaux de L'Atrium

Invitée d'honneur : Méline ROBERT-MICHON !

27 SEPT. **FÊTE NUTRITION SPORT SANTÉ** 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  
TELEMENT  
PROCHE



SEPTEMBRE 2025



TASSIN  
LA DEMI-LUNE  
TELEMENT  
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).

### Les 3 axes du Plan Nutrition Sport Santé :

- Encourager les comportements favorables à la bonne alimentation,
- Promouvoir la qualité de la restauration collective,
- Développer des offres d'activités physiques adaptées à des publics cibles.

## PLANNING DES ACTIVITÉS



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 publiques, sur le temps périscolaire, programmées par l'association Léo Lagrange en lien avec le service de la Médiathèque MédiaLune.

### SEMAINE DU 8 SEPTEMBRE

**Samedi 13 septembre**  
10h/11h30

**CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE,  
ÉTIREMENTS ET RELAXATION**

*Atelier sportif et animations prévues pour les enfants\**

→ **Maison des Familles**

**Dimanche 14 septembre**  
15h

**BALADE URBAINE\***

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

→ **Départ : parvis de L'Atrium**



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

### SEMAINE DU 15 SEPTEMBRE

**Samedi 20 septembre**  
10h/11h30

**CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE,  
ÉTIREMENTS ET RELAXATION**

*Atelier sportif et animations prévues pour les enfants\**

→ **Maison des Familles**

**Dimanche 21 septembre**  
10h

**BALADE URBAINE\***

Venez découvrir le 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 est également prévu à l'occasion des Journées Européennes du Patrimoine 2025.

→ **Départ : parvis de L'Atrium**

*Une arrivée sur la célèbre Fête de la Gastronomie sur la Place Pérégut !*

*\*Inscription préalable obligatoire avant le 11/09 :  
04.72.59.19.59 ou à [animation@villettassinlademilune.fr](mailto:animation@villettassinlademilune.fr)*

### SEMAINE DU 22 SEPTEMBRE

**Mardi 23 septembre**  
16h30/18h30

**SENSIBILISATION À LA NUTRITION**

En présence d'une diététicienne, un discours adapté et des animations pour les enfants et les parents

→ **Place Pérégut**

**Jeudi 25 septembre**  
19h

**INVITÉE D'HONNEUR : MÉLINA ROBERT-MICHON**



**CONFÉRENCE AUTOUR  
DE L'HYGIÈNE DE VIE  
D'UNE FEMME ATHLÈTE  
DE HAUT NIVEAU**

*Suivi d'un temps de dédicaces,  
photographies et buffet convivial*

→ **Espace culturel L'Atrium**

*Inscription préalable obligatoire avant le 22/09 :  
+ d'infos au 04 72 59 19 59  
ou à [animation@villettassinlademilune.fr](mailto:animation@villettassinlademilune.fr)*

