

**BIEN BOUGER  
À VOUS DE  
JOUER !**

**INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE**

## **ANIMATIONS GRATUITES DU 14 AU 22 SEPTEMBRE 2019**

### **11 - AUDE**

#### **LAC DE LA CAVAYERE RANDONNEE SANTE PEDESTRE**

avec l'UFOLEP 11.

**Jeudi 19 septembre à 10h00**

Randonnée santé de 6 kms autour d'un lac et à travers un chemin boisé où il faudra s'orienter à l'aide d'une carte.

Quiz santé avec 2 cartes Décathlon à gagner

**Inscription :** 06 75 94 83 15 ou  
mohamed.belghait@eovi-mcd.fr

### **12 - AVEYRON**

#### **RODEZ RANDONNEE AVEC UN BOTANISTE**

**Mardi 17 septembre de 14h30 à 16h30**

Découverte de la randonnée dans les environs de Rodez avec les commentaires d'un botaniste.  
Circuit d'environ 3.5 km adapté à tous

Quiz santé avec 1 carte Décathlon à gagner

**Inscription :** 06 84 79 84 44 ou  
thibaut.berthet@eovi-mcd.fr

### **14 - CALVADOS**

#### **MONDEVILLE INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE**

avec l'USOM

**Samedi 21 septembre 2019 de 10h00 à 12h00**

Quiz santé avec 2 cartes Décathlon à gagner

**Inscription :** 06 87 71 69 37 ou  
galina.surcin@eovi-mcd.fr

### **16 - CHARENTE**

#### **SOYAUX DECOUVERTE D'ACTIVITES PHYSIQUES**

avec l'ASPROS

**Mardi 17 septembre de 14h00 à 17h00**

14h - 14h30 : Conseils avec un coach sportif  
14h30 - 16h00 : Stands d'activités physiques et de relaxation pour s'initier : gym douce, Pilates, marche nordique...  
16h00-17h00 : Collation et conseils avec une diététicienne

Quiz santé avec 2 cartes Décathlon à gagner

**Inscription :** 06 38 82 59 14 ou  
sandrine.lagaron@eovi-mcd.fr

### **21 - COTE D'OR**

#### **BEAUNE INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE**

**Samedi 21 septembre de 10h à 12h**

Quiz santé avec 1 carte Décathlon à gagner

**Inscription :** 04 77 43 20 23 ou  
ppscentre.bfcra@eovi-mcd.fr

**eovi-mcd.fr**



Eovi-Mcd mutuelle - 173 rue de Bercy - CS 31802 - 75584 Paris Cedex 12  
Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité, n° Siren 317 442 176.  
Document non contractuel. Ne pas jeter sur la voie publique. DC-1907-CALENDRIERPPS-210x297

**eovi-mcd**  
mutuelle

Une mutuelle du

**GRUPE  
AÉSIO**

**BIEN BOUGER  
À VOUS DE  
JOUER !**

**INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE**

## **26 – DROME**

### **SAINT RAMBERT D'ALBON** **BIEN BOUGER : A VOUS DE JOUER !**

**Samedi 21 septembre de 14h00 à 17h00**  
Salle Omnisport – 15, Rue du Levant

- **PEDALONS**, sortie vélo de 20 kms pour découvrir la Valloire
- **MARCHONS**, initiation à la marche nordique
- **DECOUVRONS**, les ruelles de St Rambert d'Albon
- **COURONS**, initiation au running
- **FITNESS LATINO**, initiation à un cours tonique situé entre la danse et le fitness
- **BODY ZEN**, initiation à un cours d'assouplissement, de respiration et de renforcement

Quiz santé avec 3 cartes Décathlon à gagner

**Partenaires** : Don du sang Rambertois, CODEP 26, footing Rambertois, association de gym de st Rambert d'Albon.

**Pour la marche nordique** : inscription avant le 18 septembre

**Pour les autres activités** : inscription sur place dès 13h30

**Inscription** : 04 75 82 25 40 ou  
marion.chardon@eovi-mcd.fr

## **35 – ILLE ET VILAINE**

### **SAINT MALO** **DECOUVERTE DE LA MARCHÉ AQUATIQUE** avec le club FFRandonnée

**Lundi 16 septembre de 14h à 15h et de 17h à 18h**  
Quiz santé avec 2 cartes Décathlon à gagner

**Inscription** : 06 87 71 69 37 ou  
galina.surcin@eovi-mcd.fr

# **ANIMATIONS GRATUITES DU 14 AU 22 SEPTEMBRE 2019**

## **36 - INDRE**

### **CHATEAUROUX** **INITIATION A LA MARCHÉ NORDIQUE** avec l'association « Les randonneurs de Châteauroux » **Samedi 21 septembre de 9h30 à 11h30**

Quiz santé avec 2 cartes Décathlon à gagner

**Inscription** : 06 38 82 59 14 ou  
sandrine.lagaron@eovi-mcd.fr

## **40 – AQUITAINE**

### **MONT DE MARSAN** **INITIATION AU YOGA** avec l'ASPTT **Jeudi 19 septembre de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 16h30**

Collation en fin de séance et quiz santé avec 1 carte Décathlon et un sac de sport à gagner

**Inscription**: 06 84 79 74 39 ou  
laura.boucard@eovi-mcd.fr

## **42 – LOIRE**

### **SAINT ETIENNE** Place Jean Jaurès **JOURNEE DE LA FORME** avec le Coquelicot 42 **Samedi 14 septembre de 10h00 à 18h00** Marche nordique, running, tests de forme, kid stadium, smocyclette... Découvrez de nombreuses activités en famille.

**Sur le stand Eovi Mcd mutuelle** :  
Conseils santé et quiz avec à gagner : un séjour Vacancier, 2 cartes décathlon et 1 sac de sport.

**Entrée libre - sans inscription**

**eovi-mcd.fr**



Eovi-Mcd mutuelle - 173 rue de Bercy - CS 31802 - 75584 Paris Cedex 12  
Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité, n° Siren 317 442 176.  
Document non contractuel. Ne pas jeter sur la voie publique. DC-1907-CALENDRIERPPS-210x297



Une mutuelle du



BIEN BOUGER  
À VOUS DE  
JOUER !

INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE

## ANIMATIONS GRATUITES DU 14 AU 22 SEPTEMBRE 2019

### 51 – MARNE

#### EPERNAY

#### INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE

avec l'ASPTT

**Mercredi 18 septembre de 9h30 à 11h00**

Collation et quiz santé avec 2 cartes Décathlon à gagner

**Inscription :** 06 84 90 60 60 ou  
emmanuel.dennequin@eovi-mcd.fr

### 63 – PUY DE DOME

#### PIGNOLS

#### RANDONNE BOTANIQUE

**Mardi 17 septembre de 10h00 à 12h00**

Pique-nique offert à l'arrivée  
Quiz santé avec 2 cartes Décathlon à gagner

**Inscription :** 06 84 09 11 55 ou  
nathanaelle.lamy@eovi-mcd.fr

### 69 – RHONE

#### LYON Parc Gerland

#### PARCOURS URBAIN BIEN ETRE

avec ABC PREVENTION

**Mercredi 18 septembre de 10h00 à 12h00**

Quiz santé avec 1 cartes Décathlon à gagner

**Inscription :** 04 77 43 20 23 ou  
ppscentre.bfcra@eovi-mcd.fr.

### 72 – SARTHE

#### LE MANS

#### LE BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

Conférence suivie d'exercices pratiques animé par le groupe associatif Siel Bleu

**Mardi 17 septembre de 10h00 à 12h00**

Agence Eovi Mcd mutuelle – 28, Rue Gambetta

Quiz santé avec 2 cartes Décathlon à gagner

**Inscription :** 02 43 39 16 36 ou  
galina.surcin@eovi-mcd.fr

### 75 - PARIS

#### PARIS 12<sup>ÈME</sup>

#### INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE

**Samedi 21 septembre de 9h30 à 11h30**

Collation et Quiz santé avec 2 cartes Décathlon à gagner

**Inscription :** 06 84 90 60 60 ou  
emmanuel.dennequin@eovi-mcd.fr

### 80 - SOMME

#### AMIENS

#### INITIATION A LA MARCHE NORDIQUE

avec AUC Athlétisme Amiens

**Samedi 21 septembre de 9h00 à 11h00**

Quiz santé avec 2 cartes Décathlon à gagner

**Inscription :** 06 84 90 60 60 ou  
emmanuel.dennequin@eovi-mcd

[eovi-mcd.fr](http://eovi-mcd.fr)



Eovi-Mcd mutuelle - 173 rue de Bercy - CS 31802 - 75584 Paris Cedex 12  
Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité, n° Siren 317 442 176.  
Document non contractuel. Ne pas jeter sur la voie publique. DC-1907-CALENDRIERPPS-210x297



Une mutuelle du



**BIEN BOUGER  
À VOUS DE  
JOUER !**

**INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE**

**ANIMATIONS GRATUITES  
DU 14 AU 22  
SEPTEMBRE 2019**

## 83 - VAR

### **SANARY SUR MER**

#### **DECOUVERTE DE LA MARCHÉ**

**AQUATIQUE** avec la Mutualité Française  
Fitness aquatique, marche aquatique et aquagym  
seront proposés.

**Dimanche 22 septembre de 9h30 à 12h00**

Quiz santé avec 1 carte Décathlon à gagner

**Inscription:** 06 79 62 61 51 ou  
antoine.kerviel@eovi-mcd.fr

## 87 – HAUTE VIENNE

**LIMOGES** avec l'association de la Saint Louis  
de Gonzague

### **BIEN BOUGER : A VOUS DE JOUER !**

**Samedi 14 septembre de 9h30 à 17h00**

#### **Programme :**

De 9h30 à 12h15 et de 13h30 à 16h15:  
Initiation pendant 45 minutes à 3 activités  
physiques :

- Pilates
- Gym douce
- Zumba Fitness

A 12h30 et 16h30 : Conférence « bien manger,  
bien bouger pour bien vieillir » avec Charline  
HEBRAS diététicienne

Quiz santé avec 2 cartes Décathlon à gagner

**Inscription :** Charline Hébras 06 71 17 25 45



**eovi-mcd.fr**



Eovi-Mcd mutuelle - 173 rue de Bercy - CS 31802 - 75584 Paris Cedex 12  
Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité, n° Siren 317 442 176.  
Document non contractuel. Ne pas jeter sur la voie publique. DC-1907-CALENDRIERPPS-210x297

**eoviMcd**  
mutuelle

Une mutuelle du

**GRUPE  
AÉSIO**