



Entrée
libre &
gratuite

Actif ! Et vous ?

Judi
19 octobre 2017
de 18h30 à 20h30

CAP CINÉMA
Zone du Futuropole
Montauban



**En parallèle de son activité professionnelle,
comment débiter ou reprendre une activité
physique en toute sécurité ? Seul ou accompagné ?
Quel sport choisir ? Où puiser la motivation ?
Comment adapter son alimentation ?**

Un film : «Good luck Algeria»

de Farid BENTOUMI

Sam et Stéphane, deux amis d'enfance fabriquent avec succès des skis haut de gamme jusqu'au jour où leur entreprise est menacée. Pour la sauver, ils se lancent dans un pari fou : qualifier Sam aux Jeux Olympiques pour l'Algérie, le pays de son père. Au-delà de l'exploit sportif, ce défi improbable va pousser Sam à renouer avec une partie de ses racines.

Un débat animé par des spécialistes

D^r Olivier GALERA, Médecine de l'exercice et du sport, Médecine de rééducation.

Patrick GORINAT, Professeur de sport, Référent sport-éducation-mixité-citoyenneté, sport-santé et sport-handicap de la DDCSPP 82*.

Mathieu LARROUTOUROU, Educateur médico-sportif, Expert en préparation physique et mentale.

Cécile GARCIA, Diététicienne et Nutritionniste diplômée d'État.

* Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations de Tarn-et-Garonne.

Ateliers découverte

En complément du ciné-santé, la mutualité française vous propose de **découvrir gratuitement des activités sportives** (cardio-fitness, marche nordique, pilâtes, gym douce, Tai Chi ou Qi Gong) les mardis de 18h30 à 20h30, **du 7 novembre au 19 décembre 2017**.

Si vous souhaitez participer, **merci de vous inscrire par mail à boris.sanmartin@mutoccitanie.fr** (ou par téléphone au 05 34 44 33 20 - 9h/12h et 13h30/17h).



occitanie.mutualite.fr

**Retrouvez l'ensemble
de nos actions.**

Retrouvez-nous aussi sur :



05 34 44 33 20 - Communication MFO 2017 - Crédit photo : JAR SFEZ / JOH WAXXX

Union régie par le code de la Mutualité - N° 510126