

JE BOUGE DANS MON QUARTIER

Gratuit : une semaine 100% bien-être !

DU 23 AU 28 OCTOBRE 2017

Nombreuses animations
toute la semaine sur 20 lieux
dans les quartiers
Pasteur, Bon Voyage
et Saint-Roch

**VENEZ EN FAMILLE
AUX JOURNÉES FESTIVES
LES 25 ET 28 OCTOBRE
DE 10H À 18H
SUR LE PARVIS DU COLLÈGE NUCÉRA**

**ANIMATIONS
GRANDE LOTERIE
1 SÉJOUR À LA MONTAGNE
ET DE NOMBREUX LOTS
À GAGNER !**

PASTEUR

BON-VOYAGE

SAINT-ROCH





OSEZ LE FAIRE !

GARDEZ LA PÊCHE !

La ville de Nice invite, pendant une semaine, les Niçoises et les Niçois à participer à des animations ludiques pour se sentir mieux, améliorer sa forme et s'intéresser à sa santé.

Venez participer à des ateliers cuisine en vous amusant, partager des déjeuners gourmands, découvrir votre bien-être, etc.

À NE PAS MANQUER !

Du 16 au 20 octobre, participez à notre grande loterie et gagnez un week-end vacances en famille à Valdeblore, des ballons dédiés de l'OGC Nice, des bons d'achats d'électroménager et des équipements sportifs.

PASTEUR

POUR PARTICIPER

> RENDEZ-VOUS POUR PASTEUR ET BON-VOYAGE :

- Espace multiservice,
- mairie annexe,
- AnimaNice Pasteur,
- AnimaNice Bon-Voyage,
- Galerie marchande Leclerc,
- Pôle Social Roquebilière,
- Maison des séniors,

> RENDEZ-VOUS POUR SAINT-ROCH

- Mairie annexe,
- Espace association Laure Ecard



SAINT-ROCH

BON-VOYAGE

LUNDI 23 OCTOBRE

> 8H30-10H30 *Dégustation*

d'un petit déjeuner d'automne

Espace Multiservices (Mairie annexe Pasteur)

04 89 98 25 25

Tout public

> 10H-11H30 *Gym douce*

Espace de Vie Social des Liserons

Par l'association Galice

326, Route de Turin - 09 70 91 64 73

Tout public

> 10H-12H *Atelier « Ma forme et moi »*

Galerie marchande du Centre Leclerc

Atelier pour s'évaluer, s'informer et être orienté

Tout public

> 11H30-12H30 *Atelier « Ma forme et moi »*

Espace de Vie Social des Liserons

Par l'association Galice

326, Route de Turin - 09 70 91 64 73

> 15H-16H *Atelier « Mon goûter équilibré »*

Pôle social Roquebillière

4, rue Jules Michel - 04 97 13 49 09

Tout public



MARDI 24 OCTOBRE

> 8H30-10H30 Dégustation
d'un petit déjeuner d'automne

Espace Multiservices
(Mairie annexe Pasteur)

04 89 98 25 25

Tout public

> 9H30-11H Gym douce

Association Agora

2, Pont René Coty.

Tel : 04 93 89 28 02

Tout public

> 10H-13H30 Atelier « Cuisine
et déjeuner partagé autour des
légumes de saison »

Association PAJE

3, bis Av J. Gautier Roux -

09 86 72 84 85

> 10H-12H Atelier

« Ma forme et moi »

Galerie marchande du Centre
Leclerc

Atelier pour s'évaluer, s'informer
et être orienté

Tout public

> 16H-17H Goûter en famille

Espace Vie Sociale des Liserons

Par l'association Galice

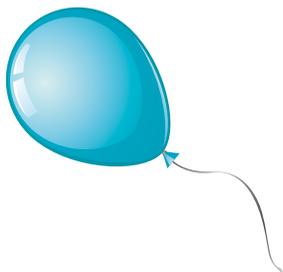
326, Route de Turin - 09 70 91 64 73

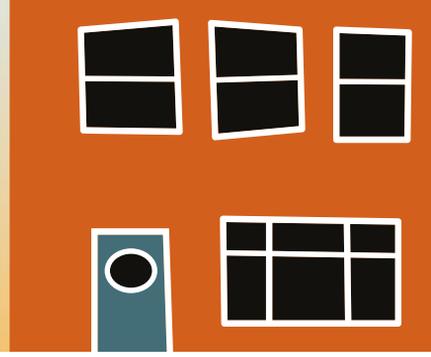
Tout public

> 19H30-20H30 Kick-Boxing

ASLM Nice kick-boxing, 16 rue

Fornéro Menei. Tel 04 93 56 70 83





MERCREDI 25 OCTOBRE

> 10H-18H

JOURNÉE D'ANIMATIONS À DÉCOUVRIR EN FAMILLE, SUR LE PARVIS DU COLLÈGE NUCÉRA

Remise des cadeaux aux gagnants de la loterie

- Structures gonflables dès 3 ans
 - Atelier « Je fabrique mon muffin au miel et ma boisson aux fruits de saison »
 - Atelier « L'Eau pure de nos montagnes » avec la Régie Eau d'azur
 - Animations « Osons bouger ! »
- Mille et une manières de débiter l'activité physique simplement
- Atelier « Ma forme et moi »
 - Atelier pour s'évaluer, s'informer et être orienté
- Randonnée bucolique à pied à la découverte du Monastère de Cimiez
- Départ à 14h sur le parvis

Association PAJE - 09 86 72 84 85

• Randonnée « J'ai juste envie de faire du vélo ! »

> 10H30 ET 14H30. Apprendre à s'abonner aux vélos bleus et découverte du quartier à vélo.

> 14H-17H

AU PÔLE SOCIAL ROQUEBILLIÈRE

Lecture des étiquettes alimentaires et préparation d'un petit déjeuner équilibré

En partenariat avec la Maison du diabète

4, rue Jules Michel -
04 97 13 49 09

> 19H30-20H30

À LA SALLE LEYRIT

Basket Santé

Cavigal Basket 06

16, rue Fornero Menei -
04 93 89 73 26

Tout public



JEUDI 26 OCTOBRE

> 8H30-10H30 *Dégustation
d'un petit déjeuner d'automne*

Espace Multiservices (Mairie
annexe Pasteur)

04 89 98 25 25

Tout public

> 9H30-11H *Gym douce*

Association Agora

2, Pont René Coty -

04 93 89 28 02

Tout public

> 10H-12H *Atelier « Ma forme
et moi »*

Galerie marchande du Centre
Leclerc

Tout public

12H-14H *Repas Partage
intergénérationnel*

Maison des séniors

2, rue Antonia Augusta-

04 97 13 45 47

Chaque participant amène
un plat à partager, animation
autour de la nutrition.

> 14H-15H30 *Atelier*

« Je me sens bien »

Maison des séniors

2, rue Antonia Augusta -

04 97 13 45 47

*Atelier pour s'évaluer,
s'informer et être orienté*

Tout public

> 19H-20H *Gym suédoise*

Fédération de gym suédoise

Espace Laure Ecard

50, boulevard Saint-Roch -

04 89 04 30 86

Pour les plus de 16 ans

Basket obligatoire

> 14H-16H *« Vive la pétanque ! »*

Découverte de la pétanque

Clos de boules de Pasteur

Par l'association PAJE

3 impasse Lucie Larboullet



VENDREDI 27 OCTOBRE

> 8H30-10H30 *Dégustation
d'un bon petit déjeuner d'automne*

Espace Multiservices

(Mairie annexe Pasteur)

04 89 98 25 25 - Tout public

> 9H30-10H30 *« Marche active sur les
Rives du Paillon ! Initiation au footing »*

Espace Multiservices

(Mairie annexe Pasteur)

04 89 98 25 25

Tout public

> 10H-12H *Atelier « Ma forme et moi »*

Galerie marchande du Centre Leclerc

Atelier pour s'évaluer, s'informer et être orienté

Tout public

> 14H15 ET 15H30 *Atelier « Vivre son corps
et son esprit en harmonie : Sophrologie »*

Maison des Séniors

2, rue Antonia Augusta

Animé par la Maison du Diabète -

04 97 13 45 47

Tout public





SAMEDI 28 OCTOBRE

> 10H-18H

JOURNÉE D'ANIMATIONS À DÉCOUVRIR EN FAMILLE,

Sur le parvis du collège Nucéra

Structures gonflables pour petits et grands dès 3 ans

*Atelier « Je fabrique mon muffin au miel
et ma boisson aux fruits de saison »*

Animations « Osons bouger ! »

Mille et une manières de débiter l'activité
physique simplement.

Atelier « Ma forme et moi »

Atelier pour s'évaluer, s'informer et être orienté.

> 10H30 ET 14H30 Randonnée

« J'ai juste envie de faire du vélo ! »

Apprendre à s'abonner aux vélos bleus
et découverte du quartier à vélo



La ville de Nice remercie au travers de la commission Santé de Pasteur, la Régie Eau d'Azur, les associations Agora, ALC, Epilogue, PAJE, Galice, Montjoye, la Maison du diabète, Azur Sport Santé, LAHMESS, Nice Côte d'Azur Athlétisme, Fédération de Gym Suédoise, Cavigal Basket 06, Clos de boule de Pasteur, Vélo Bleus