

# « Vivre Mieux en Bougeant Plus », la Conférence Sport-Santé sur votre territoire


Participez à la conférence Sport-Santé “Vivre mieux en bougeant plus” le jeudi 9 avril prochain à La-Chapelle-des-Fougeretz ! 

Vous avez envie de prendre soin de vous et de votre corps ?

Dans cette conférence gratuite et ouverte à tous, venez découvrir comment l'activité physique peut devenir votre meilleure alliée santé, à tout âge et à tout niveau !


 Le sport, c'est pour tout le monde et dans les petites actions du quotidien 

Que vous soyez déjà actif régulier ou sportif du dimanche, cette conférence est faite pour vous !

Découvrez des astuces concrètes pour retrouver le plaisir de bouger simplement et comprendre pourquoi l'activité physique est essentielle pour votre bien-être au quotidien. 

 **Jeudi 9 avril 2026 à 20h**

 **Pôle socio-culturel, 5 rue de la Métairie, La-Chapelle-des-Fougeretz**

 Animée par le Dr Sophie CHA, spécialiste en médecine du sport, cette conférence pratique d'une heure vous donnera toutes les clés pour vous (re)mettre en mouvement, un pas après l'autre.

Dr Sophie CHA a coordonné notamment le plan régional Sport-Santé Bien-Être en Bretagne. Engagée, elle milite pour un meilleur accès à l'activité physique pour tous.

**Déroulé de la conférence :** 

- **20h-21h** Conférence du Dr CHA « Vivre mieux en bougeant plus »
- **21h-21h15** Questions/Réponses
- **21h15-21h30** Présentation de la Maison Sport Santé du CHU de Rennes par Charline LEMAIRE, coordinatrice
- **21h30-21h45** Présentation du livret de recensement de la CPTS Ille et Flûme pour découvrir des activités sportives adaptées et Programme d'Activité Physique Adaptée gratuit lancé par la CPTS Ille et Flûme

**Faites un pas vers une meilleure santé et ajoutez de la vie à vos années, inscrivez-vous !**

 **Pour toute question : 06 16 24 21 39**

**Je m'inscris :**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePqdV4oFuZ9yACmOUba20\\_KvCV3Hcfklf63VC-JSkc\\_4xSkw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePqdV4oFuZ9yACmOUba20_KvCV3Hcfklf63VC-JSkc_4xSkw/viewform)