



LA MAISON SPORT SANTE
PRESENTE SES



ATELIERS SPORT & ALIMENTATION

PROGRAMME DE SEPTEMBRE À DECEMBRE 2026



Gratuits et ouverts à tous
sur simple réservation téléphonique
au 05 55 18 15 92



PROGRAMME 2026

de septembre à décembre



05 55 18 15 92



Énergie et performance



Nutrition équilibrée



Hydratation optimale



Bien-être au quotidien



2 lieux pour plus d'ateliers :



salle à l'étage du centre aquatique,
boulevard Voltaire



à la Maison Sport-Santé,
8 avenue André Jalinat



SEPTEMBRE

➤ Mercredi 9 sept.- 15h



à la Maison Sport-Santé

Équilibre alimentaire : les bons réflexes au quotidien

➤ Vendredi 25 sept.- 10h30



au centre aquatique

Bien manger sans se ruiner : mission possible !



OCTOBRE

➤ Mercredi 7 oct.- 15h



à la Maison Sport-Santé

New

Mangez mieux, bougez plus !

➤ Vendredi 23 oct.- 10h30



au centre aquatique

À la découverte du sucre caché



NOVEMBRE

➤ Mercredi 18 nov.- 10h30



à la Maison Sport-Santé

Les matières grasses cachées dans l'alimentation

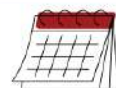
➤ Vendredi 27 nov.- 15h



au centre aquatique

New

Objectif forme et vitalité en hiver : menus et recettes



DÉCEMBRE

➤ Vendredi 4 déc.- 10h30



au centre aquatique

L'assiette au service du sommeil

➤ Mercredi 16 déc.- 15h



à la Maison Sport-Santé

New

Mangez mieux, bougez plus !

QUIZATHLON



1. Quel fruit est particulièrement connu pour être riche en potassium ?

- A) La pomme
- B) La banane
- C) La fraise

2. Combien de minutes d'activité physique sont recommandées chaque jour pour les jeunes ?

- A) 30 min
- B) 45 min
- C) 60 min

3. Quelle boisson est la meilleure pour s'hydrater pendant une activité sportive normale ?

- A) L'eau
- B) Le café
- C) La boisson énergisante

4. Quel nutriment aide principalement à construire et réparer les muscles ?

- A) Les protéines
- B) Les sucres
- C) Les vitamines

5. Vrai ou Faux ?

Sauter le petit-déjeuner permet d'avoir plus d'énergie pour le sport.

Animation par :



Fanny MACHAT
Diététicienne

Chargée de l'élaboration des menus à la ville de Brive, Fanny anime aussi des ateliers "Nutrition" dans le cadre des missions de prévention santé et d'engagement de la ville dans le Programme National Nutrition Santé.

Réponses au QUIZATHLON :

1. B - La banane / 2. C - 60 minutes / 3. A - L'eau / 4. A - Les protéines / 5. Faux

Score :

- 0 à 2 bonnes réponses : Essaye encore !
- 3 à 4 bonnes réponses : Bravo !
- 5 bonnes réponses : Champion(ne) de la santé ! 🏆