

Pendant la journée

Les visiteurs du salon pourront tester leur condition physique et participer à une collecte sang.

Le camion de la croix rouge sera sur le site.

Nous avons aussi pensé à vos enfants pendant que vous parcourez le salon. Un stand permanent de garde animé et surveillé est organisé.

Enfin, la taverne Le Tremplin sera partenaire de l'organisation en proposant un lunch spécial sport santé pendant le salon et toute la semaine qui précède.

Pour les infos, et si vous désirez vous inscrire à l'une ou l'autre activité ou conférence, envoyez-nous un mail à sport-sante@csliolln.be

Stands

Croix Rouge
Eneosport
Marche nordique d'Ottignies
Relais pour la vie
Moovie
Alzheimer Belgique asbl
Association Parkinson asbl
Décathlon
Sport sur Ordonnance

Fonds des affections respiratoires
Manger, bouger (*thème de la semaine des diététiciens*)
Barre énergétique
Espace zénithude (*Massothérapie*)
Cardio BW
RLM BW (*diabète - test glycémique*)
Pass'sports

Les **50 premières personnes** qui se présenteront à l'entrée du salon le **samedi matin** se verront **offrir un petit déjeuner diététique**.

Rue des Coquerées, 50a Céroux Mousty
Tél : 010/61.15.25 - sport.sante@csliolln.be



Centre sportif des Coquerées

SALON SPORT SANTE



Ce n'est pas nouveau, le sport c'est la santé ! Ces 6 et 7 mai 2022, le centre sportif des Coquerées accueille la première édition du salon Sport Santé de la ville d'Ottignies-Louvain-la-Neuve. Un événement pour les pro et les particuliers dont l'objectif est de vous aider à préserver votre capital santé.

Si prendre soin de votre corps fait partie de vos bonnes résolutions, alors ce salon devrait vous intéresser. Le vendredi 6 et le samedi 7 mai 2022, le salon Sport Santé met à l'honneur le sport et son importance pour la santé. Le thème est significatif et est même un sujet de santé publique quand on sait

qu'une trop grande sédentarisation est la première cause de décès évitable en Europe.

Au programme du salon Sport Santé, retrouvez des conférences, des stands d'information et des ateliers découvertes pour en apprendre plus et échanger sur les liens entre sport et santé. La santé est ce que nous avons de plus précieux. Il faut savoir la préserver. Des ateliers, des démonstrations, des conférences et des professionnels seront présents, à l'écoute des nombreux visiteurs attendus. Vous pourrez sortir d'un tel salon enrichi de bonnes idées. Enfin, l'accès au salon est gratuit.

Programme

CONFERENCES

Vendredi

19h30 : conférence inaugurale par le Pr Yves Coppieters de l'ULB

Samedi

Conférences

Orateurs

9h	Bouger au quotidien? Oui mais pas tous de la même façon	Moovia	Les thérapeutes du mouvement
10h	Fibrillation auriculaire	Dr Stéphan Chevalier	Cardiologue
11h	Sport et alcool, le duo impossible	Pr Marc Francaux	UC Louvain
12h	Les bienfaits du mouvements dans l'eau	Moovie	Les thérapeutes du mouvement
13h30	Vivre plus en bougeant plus... cela vous dit	Pr Marc Cloes	Université de Liège
15h	Les pièges du sport sur ordonnance	Gilles Goetghebuer	Rédacteur en chef de Sport et Vie et de Zatopek Magazine
16h	Manger gagnant, avant, pendant, après le sport	Charlotte Demaret	Diététicienne
17h	Combattre les troubles du sommeil	Décathlon	

ACTIVITES

Vendredi soir

- 18h - 20h Initiation au défibrillateur
- 18h - 21h30 Tests de condition physique
- 19h30 Hatha yoga
- 20h15 Zumba

Samedi

Matinée pass'sports

ESPACE 1

- 9h Fitness
- 10h Gymnastique douce
- 11h Psychomotricité
- 12h Yoga digestif
- 14h Gymsana
- 15 - 17h Démonstration défibrillateur
- 15h30 Self-défense

ESPACE 2

- 9 - 11h Démonstration jeu Lü
- 11h Escape game question tabagique
- 13h30 Pilate
- 14h30 Escape game question tabagique
- 15h30 Tai chi
- 16h30 Yoga dos

EN EXTERIEUR

- 14 - 16h Initiation à la marche nordique