



5 BOULEVARD TAINÉ
06 35 47 21 58

LES RENDEZ-VOUS SPORT SANTÉ



LES PETITS ET GRANDS RENDEZ-VOUS 2025/2026

Tout au long de la saison sportive 2025/2026 (chaque semaine suivant les vacances scolaires), des rendez-vous d'information, d'échange ou de formation vous sont proposés.

Ces rendez-vous s'adressent aux membres du réseau annécien des professionnels de la santé, du social, de l'activité physique et sportive, et sont également ouverts aux pratiquants ou patients désireux d'y participer.

Dès à présent, notez dans votre agenda les prochains rendez-vous :



À 18H

 **LUNDI 3 NOVEMBRE 2025**

■ **LUNDI 5 JANVIER 2026**

■ **LUNDI 23 FÉVRIER 2026**

■ **LUNDI 20 AVRIL 2026**



**GYMNASSE BERTHOLLET
5 BOULEVARD TAINE**



Prochaine date : lundi 5 janvier 2026

Le mental et l'esprit de l'exercice physique

- > Les stratégies motivationnelles permettant de déclencher et de pérenniser la pratique d'exercices physiques à des fins de santé et d'efficacité sportive
- > L'utilisation de la méditation de pleine conscience pour optimiser l'investissement personnel des pratiquants

Avec la participation de :

Jeremy Schachner, psychologue

(Master 2 psychologie du sport et de la performance)

Stéphane Tourreau, apnéiste (multiples participations aux Championnats du monde-poids constant monopalmes)



+ D'INFOS
mss@annecy.fr

ANNECY