

## Mardi 7 juin

### Place des Martyrs de la Résistance

14 h à 16 h 30

- Animation en direction des scolaires  
Par la Direction des Sports

14 h à 17 h 30

- Tir à la sarbacane Par le Lycée Auguste Angellier

14 h à 17 h

- Préserver son capital santé, son souffle et son cœur Par la Maison de Promotion de la Santé, le Club Cœur Santé

18 h à 19 h

- S'arrêter de fumer pour les nuls  
Par l'association Club Cœur Santé

19 h à 20 h

- Démonstration et Initiation au Qi Gong, Tai - Ji - Quan, Y - Quyen  
Par l'École YEN LONG

## Mercredi 8 juin

### Place des Martyrs de la Résistance

10 h à 12 h

- Démonstration de l'école de hand et initiation du public Par l'USDK

10 h 30 à 11 h 30

- Séance d'activité physique Par le Club Cœur Santé

10 h 30 à 12 h - 14 h 30 à 17 h

- Tir à la sarbacane Par le Lycée Angellier

### Plateau et salle Coubertin

13 h 30 à 17 h 30

- Handi férence : sensibiliser de manière ludique les enfants au thème du handicap  
Par la Direction de l'Enfance et de la Jeunesse

### Place des Martyrs de la Résistance

13 h 30 à 14 h 30

- Football : rencontres ludiques 6/12 ans  
Par le Football Club de Rosendaël

14 h à 16 h

- Randonnée pédestre 7 km au départ du perron de la mairie vers la zone horticole  
Par l'Association Dunkerquoise des Retraités Actifs

14 h à 17 h

- Initiation au golf de rue  
Par la Section golf de la Société d'Entraide du Personnel Municipal

14 h 30 à 15 h 30

- Football : atelier 13/15 ans  
Par le Football Club de Rosendaël

15 h 30 à 16 h 30

- Démonstration de rugby  
Par le Rugby Club Flandre Littoral

16 h 30 à 17 h 30

- Démonstration et initiation de hockey sur gazon  
Par le Hockey Club Dunkerque/Malo

18 h à 19 h 15

- Démonstration initiation découverte d'haltérophilie - 12/16 ans  
Par le Club Athlétique de Rosendaël

19 h 30 à 20 h 30

- Chorégraphies de danse moderne  
Par l'Association l'PROVIST

10 h à 12 h - 14 h à 17 h

- Préserver son capital santé, son souffle et son cœur  
Par la Maison de Promotion de la Santé, le Club Cœur Santé et le Relais asthme

● Animation Bar à Eau

Par la Lyonnaise des Eaux

10 h à 12 h

- « Les ptits toqués : laver, éplucher, découper, préparer et déguster ! »  
Par la Maison de Quartier de Rosendaël-Centre

14 h à 17 h

- Bar à fruits : confection de smoothies de saison et de brochettes de fruits frais  
Par la Maison de Quartier de Rosendaël-Centre

17 h à 19 h

- Massage de relaxation et de bien être  
Par Profil Zen

## Jeudi 9 juin

### Place des Martyrs de la Résistance

14 h à 17 h

- Initiation au golf de rue  
Par la Section golf de la SEPM

14 h 30 à 17 h

- Tir à la sarbacane  
Par le Lycée Auguste Angellier

19 h à 20 h

- Danse country  
Par Les Lassos d'Or

### Salle Verrière

15 h à 18 h

- Animation Ping pong  
Par l'Association Dunkerquoise des Retraités Actifs

### Place des Martyrs de la Résistance

9 h à 12 h - 14 h à 16 h

- Prévention des accidents domestiques  
Par le Lycée Auguste Angellier

10 h à 12 h - 14 h à 17 h

- Préserver son capital santé, son souffle et son cœur

Par la Maison de Promotion de la Santé, le Club Cœur Santé et le Relais asthme

10 h à 12 h

- « Mon bio jardin s'invite dans mon assiette » Cuisine créative, bio et économique  
Par la Maison de Quartier de Rosendaël-Centre

14 h à 17 h

- « Soupez moi ça ! » réalisation et dégustation de soupes froides estivales  
Par la Maison de Quartier de Rosendaël-Centre

18 h à 19 h

- S'arrêter de fumer pour les nuls  
Par le Club Cœur Santé

14 h à 19 h

- Shiatsu traditionnel sur futon Amma Shiatsu assis sur chaise (inscription sur place). Par l'Association Autour du Shiatsu

17 h à 18 h

- Atelier Do-In  
2 séances de 20 min. Par l'Association Autour du Shiatsu

## Vendredi 10 juin

### Place des Martyrs de la Résistance

10 h à 12 h - 14 h à 16 h 30

- Animation en direction des scolaires  
Par la Direction des Sports

14 h 30 à 17 h

- Tir à la sarbacane  
Par le Lycée Auguste Angellier
- 17 h à 18 h
- Initiation au golf  
Par la Section golf de la SEPM
- Séance de gym tonic et pilates  
Par la Par l'Association Aphrodite Vallée des Roses

18 h à 20 h

- Show et initiation au break dance  
Par le Breakdance Rivalschool

SPORT

SANTÉ

BIEN ÊTRE

## Salle Coubertin

9 h à 11 h et 14 h à 16 h

- En direction des scolaires « comment exercer une pratique sportive ? » « s'alimenter maintenant pour se construire demain »
- Par le Collège Paul Machy

## Salle des Fêtes de la Mairie de Quartier de Rosendaël

14 h à 16 h 30

- Table ronde « Activité physique et santé »
- Par la MPS - l'IRBMS - la Fédération de Cardiologie - l'ULCO Staps - l'USEP - la Direction des Sports

## Place des Martyrs de la Résistance

10 h à 12 h

- « Light et gourmand » initiation à une cuisine simple riche en saveurs et faible en calories
- Par la Maison de Quartier de Rosendaël-Centre

10 h à 12 h - 14 h à 17 h

- Préserver son souffle et son cœur
- Par le Club Cœur Santé et le Relais asthme

14 h à 17 h

- Ateliers diététiques : « composition d'un menu équilibré et à moindre coût » « alimentation du sportif en période d'entraînement et en compétition »
- Par le Centre Hospitalier de Dunkerque

10 h à 12 h - 14 h à 17 h

- Pause anti-stress, Massages de relaxation et de bien-être
- Par l'Association Aphrodite Vallée des Roses

17 h à 19 h

- Massage de relaxation et de bien être
- Par Profil Zen

## Dimanche 12 juin

9 h à 11 h

- Randonnée pédestre - départ du lycée horticole
- Par la Maison de Quartier de la Tente Verte

## Stade du Football Club de Rosendaël

9 h à 11 h

- Fête du football
- Par le Football Club de Rosendaël

## Sentier du Lieutenant

11 h 30

- Danses orientales
- Par l'ODEA AMCALA

## Maison de Quartier de la Tente Verte

14 h 30 - 16 h 30

- Spectacle de danse : Les Lasso d'Or
- Par Les Lasso d'Or

14 h à 14 h 30

- Quartet de saxophones

## Sentier du Lieutenant

10 h à 12 h

- Pause anti-stress
- Par l'Association Aphrodite Vallée des Roses

11 h à 11 h 30

- Démonstration et Initiation au Qi Gong, Tai - Ji - Quan, Y - Quyen
- Par l'Ecole YEN LONG

11 h à 14 h

- Pique-nique géant et animations musicales
- Modalités d'inscription : Maison de Quartier de la Tente Verte

12 h 30 - 14 h 30

- Shiatsu
- Par l'Association Autour du Shiatsu

# Semaine Sport, Santé, Bien-être

Place des Martyrs de la Résistance - Dunkerque-Rosendaël



Ville de Dunkerque