

SECRETARIAT GÉNÉRAL
SOUS-DIRECTION DES POLITIQUES SOCIALES
ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL – SRH3A

DELEGATION DÉPARTEMENTALE DE L'ACTION SOCIALE DE LA SOMME
1 D rue Vincent Auriol, 80011 AMIENS cedex 1
actionsociale.80@finances.gouv.fr



PROGRAMME ET CONDITIONS

FONDS D'INNOVATION LOCALE **Ateliers sport et santé et matinées pleine forme**

La délégation départementale de l'Action sociale de la Somme est heureuse de proposer gratuitement des matinées pleine forme et des ateliers sport et santé dispensés par deux coachs à destination des agents actifs, des retraités et de leurs ayants droit.

Programme « Ateliers sport et santé » :

Tests de forme, circuit de renforcement musculaire personnalisable, support pour reproduire le circuit chez soi (01h00)

Mouvements qui soulagent : exercices d'étirement et de respiration pour soulager les maux de dos et toutes tensions liées au stress et à la position assise prolongée (01h00)

Ce programme sera dispensé par Mélanie selon le planning prévisionnel suivant :

Samedi 25 avril 2026 : 10h00-12h00

Programme « Matinée pleine forme » :

Maintien, corrective, tonicité, respiration (15 mn)

Préparation physique, renforcement musculaire Equilibre, abdos, fessiers, cardio vasculaire, stretching (45 mn)

Animation participative, thème Disco Funk Chorégraphie ludique, abordable à tous (45 mn)

Quizz musical jeu - décompression (15 mn)

Ce programme sera dispensé par Eric selon le planning prévisionnel suivant :

Samedi 28 février 2026 : 10h00-12h00

Samedi 21 mars 2026 : 13h00-15h00

Samedi 18 avril 2026 : 10h00-12h00

Nombre de places disponibles : **35 par séance**

Fermeture des inscriptions : **dès que le nombre de places disponibles aura été atteint.** Les inscriptions seront enregistrées au fur et à mesure de leur d'arrivée. Dès que le nombre de places disponibles aura été atteint pour chaque séance, toute nouvelle demande sera refusée. Les inscriptions sont possibles jusqu'à la veille de chaque séance mais si le nombre de places disponibles est atteint pour la séance pour laquelle vous vous inscrivez vous risquez de voir votre demande refusée.

Ces séances sont dispensées gratuitement.

Toutes les séances se dérouleront dans une salle de sport adaptée aux programmes à Amiens. Le lieu vous sera communiqué après confirmation de votre inscription.

Vous pouvez vous inscrire en renseignant et retournant un bulletin d'inscription.

Le bulletin doit être envoyé avant chaque date de fermeture des inscriptions par courrier à l'adresse de la délégation départementale ou par courriel à : actionsociale.80@finances.gouv.fr

La délégation départementale de l'Action sociale de la Somme vous souhaite de bons moments de remise en forme.