



# Programme

OUVERT À TOUTES ET À TOUS / GRATUIT

## Mercredi 9 octobre

### « MA SANTÉ MENTALE EN MOUVEMENT »

10h – 17h, Place Victor Hugo

Temps festif et convivial autour de la santé mentale et du sport. Au programme : Psytruck, découverte de ressources et animations sportives grenobloises.

Plus d'informations sur [grenoble.fr](http://grenoble.fr) (tram A arrêt Victor Hugo)

### « PARCOURS MOTEUR DES PETITS SPORTIFS »

9h – 10h, Cité des Familles, 2 Rue de Belgrade à Grenoble

Sauter, ramper, grimper pour les enfants du quatre pattes à 2 ans ½ accompagnés de leur parent.

Gratuit sur inscription au 04 76 50 11 00

## Vendredi 11 octobre

### « SPORT EN POST-PARTUM, BOUGER APRÈS L'ACCOUCHEMENT »

16h30-17h30, Cité des Familles, 2 Rue de Belgrade à Grenoble

Vous souhaitez bouger et prendre soin de vous ? Venez faire des mouvements doux et adaptés avec une kinésithérapeute spécialisée en périnatalité.

Participation : 1 € la séance  
Sur inscription au 04 76 50 11 00

## Lundi 14 octobre

### « PARCOURS MOTEUR DES PETITS SPORTIFS »

10h – 11h, Cité des Familles

## 2 Rue de Belgrade à Grenoble

Sauter, ramper, grimper pour les enfants du quatre pattes à 2 ans ½ accompagnés de leur parent.

Gratuit sur inscription au 04 76 50 11 00

## Mardi 15 octobre

### « NOUS METTRE EN MOUVEMENT PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, POUR QUOI ET COMMENT ? PARTAGEONS NOS IDÉES ! »

17h30-19h30, Maison de la Vie Associative et Citoyenne (ex Maison des associations de Grenoble) - 6 rue Berthe de Boissieux Grenoble

Cercles de parole organisés par l'Unafam.

Ouvert à tous, sur inscription auprès de l'Unafam au 04 76 43 12 71 ou [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org).  
Nombre de places limité.

## Vendredi 18 octobre

### « L'ÉNERGIE POSITIVE DES DIEUX »

Un film documentaire de Laetitia Moller (70 min)

18h, Au cinéma éphémère du Monde au coin de la rue - Maison des Habitants du Centre Ville, 2 rue du Vieux temple à Grenoble

Composé de musiciens issus d'un institut médico-éducatif accueillant de jeunes artistes, le groupe Astérotypie envoie une déferlante de rock électrique. Sans aucun doute le film documentaire le plus rock sorti en salle ces dernières années.

Plus d'info sur [www.a-bientot-j-espere.org](http://www.a-bientot-j-espere.org)

