Organisé par mutaero *et ses partenaires*

AviaSim

GrabCare

Randonnées-Culture-Loisirs-Merveilles

Ateliers autour du végétal Violette Citadine

Eagles Coaching Sport

A.F.R.I Association Française des Hallerviologues Indépendants

Thiếu Lâm Sport Santé & Arts Martiaux

ARSE Midi-Pyrénées

ODI-C création by Isabelle Courbin

L'opticien qui bouge – Votre opticien à domicile

Maison Richard Cafés Richard 1892

Emmanuelle Briand Sophrologue à Toulouse et Fenouillet

Agaman Family Promoteurs de santé durable

Institut Toulousain d'Ostéopathie

Le Conteur des Cimes Pyrénées-Occitanie Jean-Marc Biolley

gedivote.

Autimisme

FREEVER'S

Radio de la Save 102.8 FM

Que la Vie soit une Danse

viamedis

Maison fondée en Fontalbat Mazars 1946

Bien-être par le sport pour tous BEST www.best-toulouse.fr

Alim' sport & santé Diététicienne

Toulouse Shiatsu 指圧 www.toulouse-shiatsu.fr

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité- N° Siren 776 950 610.
MUTAERO- 34, Boulevard Riquet – C.S. 21 504- 31015 TOULOUSE CEDEX 6- TÉL. 09 69 36 80 80- courriel : accueil@mutaero.net

mutaero
JOURNÉE SOLIDAIRE

Dimanche 29 septembre 2024

Rendez-vous à **la salle des fêtes de Montaigut-sur-Save**
à partir de 9h

Marches, animations, loto...

Découvrez le programme de cette journée unique au profit d'associations !

Mutaero s'engage auprès des associations Alzheimer 31, France Rein Occitanie Midi-Pyrénées**, SED1+ Occitanie et Diabétiques Occitanie** en leur reversant toutes les participations perçues !

France Alzheimer & maladies apparentées 31 Haute Garonne

France Rein Réseau solidaire en action Occitanie Midi-Pyrénées

SED Faire connaître et reconnaître Faire changer le regard Association SED1+ & HSD

AFD Association des Diabétiques Occitanie

Depuis plus de 25 ans, Mutaero fait la promotion de l'activité physique et sportive tout en soutenant des associations. Pour l'édition 2024, Mutaero a choisi de **reverser l'ensemble des participations à 4 associations partenaires** :

- Association France Alzheimer 31
- Association France Rein Occitanie Midi-Pyrénées
- Association SED1+ Occitanie
- Association des Diabétiques Occitanie

Chaque participant est invité à donner le montant de son choix lors de l'inscription.

PROGRAMME

3 MARCHES

- à 9h30 pour les confirmés (durée 2h30)
- à 10h pour «tout public» (durée 2h)
- à 10h15 pour la balade du patrimoine (durée 2h)

LOTO - 10 sessions (quine, double quine et carton plein)

- Horaire : 15h - 17h (Ouverture des portes à 13h30) avec **inscription sur place**
- Tarif : - plaque de 3 : 10€ - plaque de 6 : 12€
  - plaque de 12 : 15€ - partie «spéciale» de 5€ (bon d'achat de 500€ à gagner)
- Gains en jeu : plus de 3 400€ (bons d'achats) et lots partenaires

2 parties Quine pour les enfants

Ventes de gâteaux, crêpes et consigne écocup 1 €

ANIMATIONS CONTINUES

Ateliers bien-être sur la journée

>Atelier «Massage assis»
>Test «condition physique»
>Atelier «sophrologie et stress»
>Atelier «sophrologie et sommeil»
>Atelier «prendre soin de sa vue»
>Atelier «ostéopathie»
>Atelier «hortithérapie»
>Atelier «diététique»
>Atelier «initiation art martial»
>Atelier «soprhologie- surcharge mentale»
>Atelier «Grabcare»
>Atelier «initiation qi-qong et tai chi
>Atelier Zentangue
>Atelier Cryothérapie
>Atelier Socio-esthétisme
>Atelier Réflexologie

Initiation à la marche nordique entre 10h et 14h30 avec Best Toulouse

Spectacle de danse à 11h00 avec Hermann SORLIN

Animation musicale avec le groupe FREEVER'S de 12h00 à 14h30

Remise du chèque aux associations à 17h30

INFORMATIONS PRATIQUES

Comment s'y rendre?

1) Mise à disposition de Bus de 59 places avec un départ :

- à 8h15, allée Jean Jaurès à Toulouse (au niveau de l'agence Duclos Voyage) avec un passage à Colomiers (au 24 Avenue Jean Monnet 31770 Colomiers «Permanence France Rein») pour celles et ceux souhaitent participer à l'une des 3 marches
- à 11h15, allée Jean Jaurès à Toulouse pour celles et ceux souhaitent participer au loto

Le retour pour les 2 bus est prévu à 17h45 de Montaigut avec un arrêt à Colomiers.

2) par vos propres moyens, salle des fêtes de Montaigut sur Save, route St Paul où 3 parkings pour véhicules légers sont mis à votre disposition

Pour vos petites faims

- **Mise à disposition de collations** en continu, de 9h à 12h
- **Présence de 2 foodtrucks** de 12h à 14h
- Possibilité de **repas tiré du sac**
- **Vente de boissons** avec écocup à 1€, en faveur des associations

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

CONTACTER LA MUTUELLE MUTAERO

- **par téléphone** au 05 67 69 66 00
- **par courriel** à prevention-sante@mutaero.net
- **en agence** au 34 bld Riquet, Toulouse
- **en ligne** via le QR Code