

Santé Vous Bien !

Animé par :
Association MA VIE et Patricia Larcher,
diététicienne.

Présentation des ateliers collectifs en Gym Santé Seniors
et Alimentation / Séance d'essai

Programme complet au dos, de septembre à décembre sur la
commune partenaire

Inscription/Renseignements :
Association MA VIE 06 15 83 69 27

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la
conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie
des personnes âgées de l'Aude ».

SANTÉ

CONFÉRENCE



DATE

10

Sept
2024

—

13h30

LIEU

Pennautier

Salle n°3 Associations
Bd Pasteur



INFOS

Gratuit

Proposé par



Le programme

Gym Santé - Initiation

10
sept
2024

13h30-15h00

Sur inscription

Séance d'essai - salle n°3

ATELIER ALIMENTATION 1

23
Sept
2024

14h-16h

Sur inscription

salle n°3

Gym Santé - Ateliers

Du
17 sept
Au
26 Nov

Les mardis de 13h30 à 15h

Sept : 10, 17, 24

Oct : 1, 8, 15, 22 et 29

Nov : 5, 12, 19 et 26

Salle Association N°3

ATELIER ALIMENTATION 2

14
Oct
2024

14h-16h

Sur inscription

salle n°3

POUR PARTICIPER

INSCRIPTION / CONTACT :

MARION LAUZE

ASSOCIATION MA VIE

06 15 83 69 27 marionlauze@gmail.com

ATELIER ALIMENTATION 3

4
Nov
2024

14h-17h

Sur inscription

salle n°3

Programme susceptible d'être modifié afin de s'adapter aux restrictions sanitaires en vigueur.
Du gel hydroalcoolique sera disponible.

SANTE VOUS BIEN

- Cycle de 14h rencontres en activités physiques adaptées : Ateliers GYM SANTE
Bilan des capacités physiques et suivi personnalisé
Encadrés par un professionnel diplômé en activités physiques adaptées et santé
- Cycle de 3 ateliers sur l'alimentation, dont un atelier de dégustation
Encadrés par une diététicienne diplômée