

ATELIERS SPORT-SANTÉ SENIORS

En avant vers le maintien de votre santé et une bonne connaissance de votre état de forme !

Les ateliers c'est quoi ?

8 séances ateliers programmées sur la saison comprenant :

- **3 conférences** sur le bien vieillir et la nutrition
- **5 séances** collectives d'**activités physiques adaptées**
- **1 bilan** de votre état de forme actuel
- **Des réponses individuelles adaptées.**

PROGRAMME ENTIEREMENT GRATUIT

Nous mettons à votre disposition **un kit sport santé :**

- Un professionnel des activités physiques adaptées
- Le matériel pédagogique pour ces activités
- Une procédure d'évaluation des capacités physiques des seniors.

**Début des ateliers le
jeudi 17 novembre 2022
de 10h30 à 12h00
Salle Damien Garrigues
785 avenue de la mairie
31600 EAUNES**

Inscriptions AVANT LE 7 Novembre 2022

CCAS

service.ccas@mairieaunes.fr

05 61 08 82 35

