

Santé Vous Bien !

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

Conférence « Clés d'une retraite en santé : Activité
Physique Adaptée et alimentation équilibrée »

Présentation des ateliers collectifs en Gym Santé Seniors
et Alimentation.

Programme complet au dos, de Mars à Juin 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

4

Mars
2024

10h00

LIEU

Brugairolles

Salle des Fêtes
Rue du Foyer



INFOS

Gratuit

Proposé par



Le programme

Gym Santé - Initiation

11
Mars
2024

15h30-16h30

Sur inscription

Séance d'essai - Salle des fêtes

ATELIER ALIMENTATION 1

14
Mai
2024

10h-12h

Sur inscription

Salle des Fêtes

Gym Santé - Ateliers

Du
18 mars.
au
1er Juillet

Les lundis de 15h30 à 16h30
Salle des Fêtes

Mars : 18 et 25
Avril : 8, 15, 22 et 29
Mai : 6, 13 et 27
Juin : 3, 10, 17 et 24
Juillet : 1er

ATELIER ALIMENTATION 2

28
Mai
2024

10h-12h

Sur inscription

Salle des Fêtes

POUR PARTICIPER

INSCRIPTION / CONTACT :
MARION LAUZE
ASSOCIATION MA VIE
06 15 83 69 27 marionlauze@gmail.com

ATELIER ALIMENTATION 3

11
Juin
2024

09h-12h

Sur inscription

Foyer Salle des fêtes

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

SANTE VOUS BIEN

- Cycle de 15 rencontres en activités physiques adaptées : Ateliers GYM SANTE (*Certificat Médical demandé*)
 - 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