

ATELIERS SANTÉ

# Seniors : agir contre le mal de dos !



**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Midi-Pyrénées



**DU 21 MARS  
AU 26 MAI**  
De 10h à 11h30



**ALBI-CANTEPAU**  
(tous les mardis)  
**ALBAN**  
(tous les vendredis)  
Adresses communiquées  
lors de l'inscription

**GRATUIT**  
sur inscription  
au 05 31 48 11 55

du lundi au jeudi  
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
et le vendredi jusqu'à 16h

**Pour vous  
& vos proches**

Action réalisée  
dans le respect  
des règles sanitaires  
en vigueur.

## CYCLE DE 10 ATELIERS :

Au cours d'ateliers pratiques, découvrez comment prévenir le mal de dos grâce aux conseils et astuces d'un enseignant en activité physique adaptée.

     
occitanie.mutualite.fr

 **Partenaires :**

