

Description des ateliers

Atelier 7 : Découverte de la gym douce

Lors de cet atelier, les participants découvriront les fondamentaux de la respiration (thoracique et abdominale) : l'objectif : respirer au bon moment pour faire le bon mouvement.

Atelier 8 : Coordination posture et respiration

Avoir une bonne posture, cela s'apprend ! L'animateur guidera les participants pour apprendre à coordonner postures et respiration afin d'avoir les bons gestes au quotidien (maintien du dos en position assise, au volant, etc.).

Atelier 9 : Séance complète de gym douce

La mise en place d'une activité physique est essentielle au renforcement musculaire. L'animateur permettra aux participants de découvrir la gym douce et les orientera vers les ressources locales pour continuer à pratiquer au-delà des ateliers.

Atelier 10 : Bilan du programme

A l'issue du programme, les participants réévalueront leur condition physique générale et leur niveau de douleur afin de voir leur évolution.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

**ATELIERS
GRATUITS**
sur inscription

par téléphone
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**

Inscription valable
pour l'ensemble
des 10 ateliers
dans une même ville.



ATELIERS SANTÉ
**Seniors : agir contre
le mal de dos !**

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
OCCITANIE

Carsat Réseau
à l'écoute
au Grand
Midi-Pyrénées

GRATUIT
sur inscription

**Pour vous
& vos proches**
Action réalisée
dans le respect des
règles sanitaires
en vigueur.

**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

Partenaires :



f t y in
occitanie.mutualite.fr

f t y in
occitanie.mutualite.fr