



PROGRAMME MULTI ACTIVITÉS SÉNIORS

16 SÉANCES - 7 THÉMATIQUES

Les Mercredis à 9h

Gratuit
inscriptions obligatoires

1 conférence : Le 27/03/24 à 9h

Ce rendez-vous permettra de faire le point sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé, d'expliquer en détail le programme et de prendre lesières inscriptions.

16 séances

Les thématiques seront : gymnastique d'entratien, travail cardio-respiratoire, relaxation, équilibre, éco-balade, initiation à la marche nordique et étirements. Les 2 dernières séances nous permettront de revoir les thèmes que vous avez préférés.

Nutrition

Chaque séance se terminera par une discussion et une distribution de fiches nutrition ou recette pour apprendre des astuces pour bien manger.



06 47 99 81 03



thomas.blasiak@sielbleu.org

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie 66

Avec le soutien de la

