

ATELIERS  
Nutri Activ'



ADOPTÉZ LES BONS REFLEXES POUR  
BIEN MANGER ET BOUGER



[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

  
Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
Champagne-Ardenne

  
l'Assurance  
Retraite

  
agirc-airco

  
CNRACL  
Le Centre National de Recherche  
Action et de Formation

  
santé  
famille  
retraite  
services

  
Santé  
publique  
France

## UNE APPROCHE ENRICHISSANTE ET CONVIVIALE

Prendre conscience de l'importance de bien manger et bien bouger pour préserver durablement votre santé, c'est ce que vous proposent les Ateliers Nutri Activ'. A travers 6 modules conçus et animés par des experts vous apprendrez à associer alimentation équilibrée et activité physique dans une ambiance conviviale. Basés sur le partage d'expérience, ces ateliers vous permettront d'acquérir les notions essentielles et les bonnes pratiques pour préserver votre santé au quotidien. Vous y découvrirez des solutions simples et efficaces, adaptées à vos envies, vos besoins et vos capacités.

## UN PROGRAMME EXCLUSIF

Le programme des Ateliers Nutri Activ' comprend **6 sessions de 2 heures** (1 session par semaine) en petits groupes d'une dizaine de participants.

## DES ATELIERS OUVERTS À TOUS LES SENIORS

Les ateliers Nutri Activ' s'adressent à toute personne de 60 ans et plus, quel que soit son régime de protection sociale. Chaque participant s'engage à suivre le programme complet.



**L'ASEPT Champagne-Ardenne vous propose de participer à :**

**un atelier Nutri Activ'**

**à VILLARS SAINT MARCELLIN**

salle des fêtes (par la route de Melay dans Villars Saint Marcellin)

**Les Lundis 08/04 - 15/04  
22/04 - 06/05  
13/05 - 27/05**

**De 14h15 à 16h15**

Présence indispensable aux 6 séances.

**Atelier gratuit sur inscription auprès de  
l'ASEPT Champagne-Ardenne**

☎ : **03 25 42 73 32 ou 06 07 74 65 22**

✉ : **contact@asept-ca.fr**