# GYM'SANTÉ SENIORS

## PENNAUTIER

+ 60 ANS

## ACTIV'TOI !

## CONFÉRENCE SPORT SANTÉ

## MARDI 5 DÉCEMBRE 2023 - 10H

## SALLE DE LA TOUR

# ALIMENTATION ET SANTÉ

mavie.apa@gmail.com

06 15 83 69 27 - www.mavie-apa.com

# ACTIV'TOI PENNAUTIER

+ 60 ANS

## PROGRAMME SPORT SANTE - NUTRITION

### RDV SANTÉ : LE 05/12/2023 9H30 - 17H

**Bilan "Sport-Santé" et Bilan diététique (durée 1h / personne)**

*Sur Rendez-vous / inscription obligatoire*

*Gratuit*

### ATELIERS COLLECTIFS (JANVIER - AVRIL 2024)

**2 ateliers Nutrition**

**12 séances de Sport Santé (1h30 / semaine)**

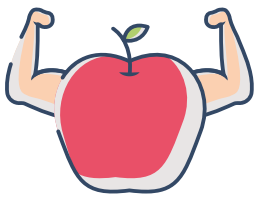
**3 ateliers "Ma Santé au quotidien"**

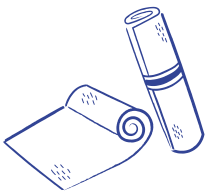
*Sommeil et Naturopathie / Prévention du risque de chute*

*Applications e-santé / Inter-action médicamenteuse.....*

**ICOPE**

### INSCRIPTIONS / RENSEIGNEMENTS : 06 15 83 69 27





icope monitor
L'INNOVATION AU SERVICE DU BIEN VIEILLIR

mavie.apa@gmail.com
06 15 83 69 27 - www.mavie-apa.com