

Santé Vous Bien !

Animé par :
Association MA VIE et Laure Hirtz,
diététicienne.

Conférence « Clés d'une retraite en santé : Activité
Physique Adaptée et alimentation équilibrée »

Présentation des ateliers collectifs en Gym Santé Seniors
et Alimentation.

Programme complet au dos, de Septembre à Décembre
sur la commune partenaire

Inscription/Renseignements Association MA VIE
06 15 83 69 27

« Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la
conférence des financeurs de la prévention de la perte
d'autonomie des personnes âgées de l'Aude ».

SANTÉ

CONFÉRENCE



DATE

7

septembre
2023

15h00

LIEU

Tuchan

Foyer J. Jaurès

Place de la République



INFOS

Gratuit

Proposé par



Le programme

Gym Santé - Initiation

14

**Sept
2023**

16h30-17h30

Sur inscription

Séance d'essai - Foyer J. Jaurès

ATELIER ALIMENTATION 1

3

**Octobre
2023**

14h-16h

Sur inscription

Foyer Labatut

Gym Santé - Ateliers

**Du 21
Sept
au
14 Déc**

**Les jeudis de 16h30 à
17h30 - Foyer J. Jaurès**

Sept : 21 et 28

Oct : 5, 12, 19 et 26

Nov : 2, 9, 16, 23 et 30

Déc : 7 et 14

ATELIER ALIMENTATION 2

17

**Octobre
2023**

14h-16h

Sur inscription

Foyer Labatut

POUR PARTICIPER

INSCRIPTION / CONTACT :

MARION LAUZE

ASSOCIATION MA VIE

06 15 83 69 27 marionlauze@gmail.com

ATELIER ALIMENTATION 3

14

**Nov
2023**

14h-17h

Sur inscription

Foyer Labatut

Programme susceptible d'être modifié afin de s'adapter aux restrictions sanitaires en vigueur.
Du gel hydroalcoolique sera disponible.

SANTE VOUS BIEN

- Cycle de 14 rencontres en activités physiques adaptées : Ateliers GYM SANTE (*Certificat Médical demandé*)
 - Bilan des capacités physiques et suivi personnalisé
 - Encadrés par un professionnel diplômé en activités physiques adaptées et santé
- Cycle de 3 ateliers sur l'alimentation, dont un atelier de dégustation
 - Encadrés par une diététicienne diplômée