

Santé Vous Bien !

Animé par :
Association MA VIE et Patricia Larcher, diététicienne

L'association MA VIE, spécialisée en Activités Physiques Adaptées vous propose de participer au Programme Santé-Vous Bien.

Il se déroulera de Février à Juin 2022.

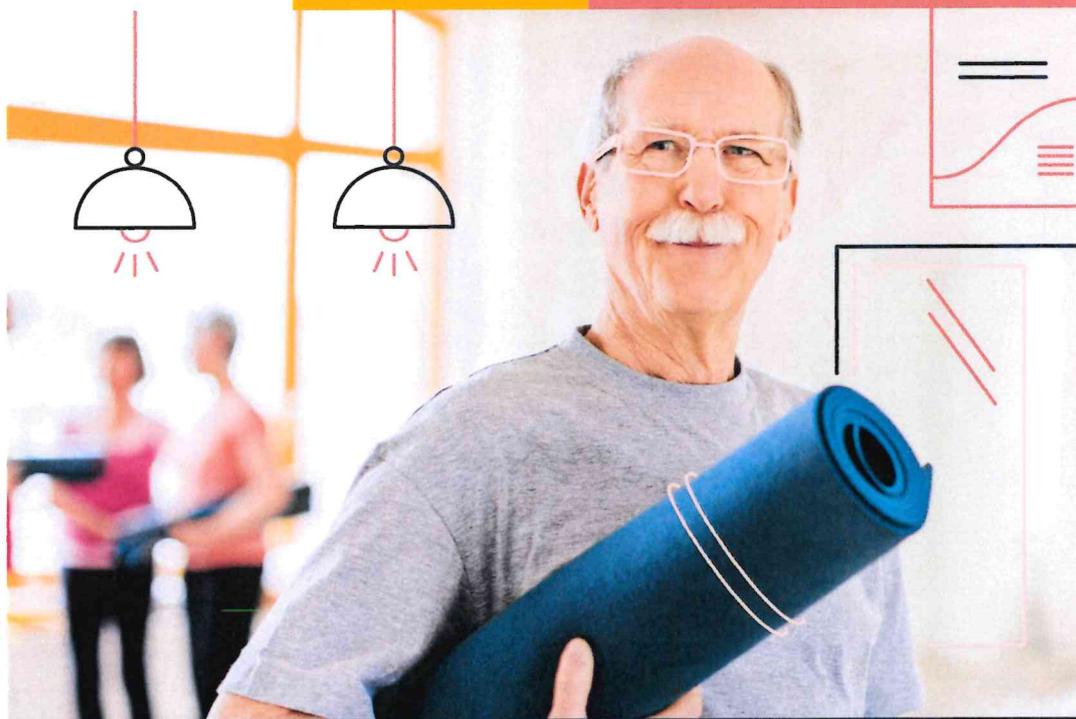
Au programme :

- Conférence sur l'alimentation équilibrée et adaptée aux seniors
- Ateliers d'Activités Physiques Adaptées
- Ateliers participatifs sur l'alimentation

Inscription/Renseignements au 06 15 83 69 27

SANTÉ

CONFERENCE



DATE

17

Février

2022

10h00

LIEU

Les Ilhes

CdC de la Montagne Noire
Salle du Conseil Communautaire
Route de Mas-Cabardès

INFOS

Action Gratuite
Sur inscription

Proposé par



En partenariat avec
la Maison France Services



Le programme

Gym Santé - Initiation

24
Février
2022

10h30-11h30

Sur inscription

Séance d'essai - Salle du conseil communautaire

ATELIER ALIMENTATION 1

5
Avril
2022

10h-12h

Sur inscription

Salle du conseil communautaire

Gym Santé - Ateliers

3 Mars
au
9 juin

Les jeudis de 10h30 à 11h30

Mars : 3, 10, 17, 24 et 31

Avril : 7, 14 et 21

Mai : les 5, 12 et 19

Juin : les 2 et 9

ATELIER ALIMENTATION 2

17
Mai
2022

10h-12h

Sur inscription

Salle du conseil communautaire

POUR PARTICIPER

INSCRIPTION OBLIGATOIRE / PASS

Vaccinal

CONTACT : MARION LAUZE

ASSOCIATION MA VIE

06 15 83 69 27 marionlauze@gmail.com

ATELIER ALIMENTATION 3

7
Juin
2022

9h - 12h

Sur inscription

Salle du conseil communautaire

Programme susceptible d'être modifié afin de s'adapter aux restrictions sanitaires en vigueur. Le port du masque est obligatoire sur tous les ateliers. 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