

Atelier Activités Physiques Adaptées

La pratique d'activité physique et une alimentation adaptée permettent d'être énergique, heureux, de se maintenir plus longtemps en bonne santé, de rester autonome et de diminuer les douleurs musculaires et articulaires.



Faut-il plus de raisons pour commencer à pratiquer ?

12 séances
D'ACTIVITE PHYSIQUE

1h/séance

Encadrées par une
PROFESSIONNELLE DU SPORT

1 séance d'INFOS &
CONSEILS EN ALIMENTATION
Animée par une DIETETICIENNE

1 séance DE SENSIBILISATION SUR
LE RISQUE DE CHUTE ET
L'AMENAGEMENT DU LOGEMENT
Animée par SOLIHA

Convaincu(e) ? Réservez les dates !

Inscrivez-vous !

*Séances d'activité
physique adaptée,
de 10h à 11h*

Vendredis 15, 22, 29 mars 2024
Vendredis 5 et 12 avril 2024
Vendredis 3, 17, 24, 31 mai 2024
Vendredis 7, 14, 21 juin 2024

Vous souhaitez vous inscrire aux 14 séances, faites-le dès maintenant !

ou

Venez participer à la première séance, le 8 mars, et inscrivez-vous à l'issue de celle-ci. Mais attention, les places sont limitées !

Pour toute participation, sur le cycle entier ou la première séance seulement, veuillez-vous inscrire par mail ou téléphone.

*Séance sensibilisation
alimentation*

Jeudi 4 avril 2024
De 9h30 à 11h30

*Séance aménagement
du logement*

Date à définir

Nathalie VAREILLE

Service Prévention Promotion de la Santé
06 15 50 79 36 /

n.vareille@mfarafra.fr

Apportez une **tenue confortable** et des **chaussures de sport**, ainsi qu'une **bouteille d'eau** et votre **bonne humeur** !

Pour toute annulation, appelez-nous : la place sera redistribuée !



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES