

# 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 14h à 15h*

Lundis 11, 18, 25 mars 2024

Lundis 8 et 29 avril 2024

Lundis 13, 27 mai 2024

Lundis 3, 10, 17, 24 juin 2024

Lundi 1<sup>er</sup> juillet 2024

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

*ou*

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

*Séance sensibilisation  
alimentation*

Judi 11 avril 2024

De 14h à 16h

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

*Séance aménagement  
du logement*

Judi 23 Mai 2024

**Nathalie VAREILLE**

Service Prévention Promotion de la Santé

**06 15 50 79 36 /**

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 !**

**n.vareille@mfaraf.fr**



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES