

Pas d'âge pour *pouger*

Des ateliers sportifs adaptés
pour les plus de 60 ans



- 4 ateliers de bien-être et santé
- 12 ateliers d'activité physique adaptée (APA)
- 2 bilans de forme suivis d'un pot de convivialité

GRATUIT

SUR INSCRIPTION :

06 07 76 24 65

Programme des ateliers

FÉVRIER-JUIN 2025

5 rue Gustave Eiffel
ZAE de l'Arbaestrier
33200 PINEUILH

> Partenaires et financeurs

04/02 RÉUNION DE PRÉSENTATION 13H45 - 16H45

Information et bilan de forme suivi d'un pot de convivialité



1/ Équilibre

Explorez vos sens, découvrez comment entretenir votre équilibre et comment prévenir les chutes.

11/02 ATELIER SANTÉ 15H00 - 16H30

18/02 ATELIER APA 15H30 - 16H30

25/02 ATELIER APA 15H30 - 16H30

04/03 ATELIER APA 15H30 - 16H30



2/ Sommeil

Découvrez ce qui influence la qualité du sommeil, apprenez à vous relaxer et à prendre de bonnes habitudes pour faire de beaux rêves.

11/03 ATELIER SANTÉ 15H00 - 16H30

18/03 ATELIER APA 15H30 - 16H30

25/03 ATELIER APA 15H30 - 16H30

01/04 ATELIER APA 15H30 - 16H30

L'APA, C'EST QUOI ?

Encadrée par un professionnel spécifiquement formé, l'Activité Physique Adaptée est une activité physique ou sportive ajustée aux capacités de chacun, dans le respect de leur sécurité.



3/ Alimentation

Découvrez toutes les règles et astuces pour une alimentation équilibrée et pour être bien dans son assiette.

08/04 ATELIER SANTÉ 15H00 - 16H30

15/04 ATELIER APA 15H30 - 16H30

22/04 ATELIER APA 15H30 - 16H30

29/04 ATELIER APA 15H30 - 16H30



4/ Environnement

Découvrez comment la qualité de l'air impacte notre santé et comment l'activité physique peut améliorer notre forme et notre moral.

06/05 ATELIER SANTÉ 15H00 - 16H30

13/05 ATELIER APA 15H30 - 16H30

20/05 ATELIER APA 15H30 - 16H30

27/05 ATELIER APA 15H30 - 16H30

03/06 CLÔTURE 13H45 - 16H45

Bilan de forme suivi d'un pot de convivialité



Il est recommandé d'être présent à toutes les séances.