

UN PARCOURS COLLECTIF EN 3 THÉMATIQUES

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

6 séances

Thèmes abordés:

Évaluation des aptitudes
Mobilisation du bas du corps
Renforcement musculaire
Exercices au sol pour se relever
Mobilisation du haut du corps

MÉMOIRE

3 séances

Thèmes abordés:

Découverte des mémoires et
"remue-méninges"
Le fonctionnement de la
mémoire
Mieux mémoriser et retrouver
ses souvenirs

ALIMENTATION

3 séances

Thèmes abordés:

Introduction à la nutrition saine
Présentation des nutriments et
des besoins nutritifs spécifiques
aux seniors
Planification des repas et
astuces pour une alimentation
saine et en toute occasion

Inscription gratuite !

Tous les jeudis de 10h à 11h30

**Renseignements
et inscription au CCAS :**

04 49 29 59 00

Séance 1 : 02/10/2025	Séance 7 : 13/11/2025
Séance 2 : 09/10/2025	Séance 8 : 20/11/2025
Séance 3 : 16/10/2025	Séance 9 : 27/11/2025
Séance 4 : 23/10/2025	Séance 10 : 04/12/2025
Séance 5 : 30/10/2025	Séance 11 : 11/12/2025
Séance 6 : 06/11/2025	Séance 12 : 18/12/2025