

Pour bien vieillir, s'occuper de sa santé, c'est important.

LES ATELIERS DU BIEN VIEILLIR : PROGRAMME 2025 - 2026

Les

ATELIERS

ATELIER PHYSIQUE ADAPTE :

POUR QUI ?

TOUS CEUX QUI SOUHAITENT AMELIORER LEUR CONDITION PHYSIQUE, DEVELOPPER ET ENTRETENIR LEUR EQUILIBRE ET REPRENDRE CONFIANCE EN SOI.

COMMENT ?

SESSION DE 10 SEANCES :

- LE VENDREDI DE 9H30 À 10H30.
- AU FOYER RURAL D'ODOS.

QUAND ?

- **LE VENDREDI 5 SEPTEMBRE 2025 A 9H30.**

A QUEL PRIX ?

TARIF PAR SESSION DE 10 SEANCES :

- 40.00 € POUR LES ODOSEENS
- 50.00 € POUR LES EXTERIEURS.

Animatrice : Elke PECHBERTY,
Master II STAPS en prévention sénior

ATELIER ENTRETIEN PHYSIQUE :

POUR QUI ?

SPECIFIQUE AUX MARCHEURS,
SPECIFIQUE AUX CYCLISTES,
PREPARATION A LA MONTAGNE.

COMMENT ?

SESSION DE 10 SEANCES :

- LE VENDREDI DE 10 H 30 A 11 H 30
- AU FOYER RURAL D'ODOS.

QUAND ?

- **LE VENDREDI 10 OCTOBRE 2025 A 10H30.**

A QUEL PRIX ?

TARIF PAR SESSION DE 10 SEANCES :

- 40.00 € POUR LES ODOSEENS
- 50.00 € POUR LES EXTERIEURS.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

CCAS D'ODOS - Place Marguerite de Navarre - ODOS
Tél : 05.62.45.07.07 Courriel : ccas@ville-odos.fr