

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

## LES ATELIERS DU BIEN VIEILLIR : PROGRAMME 2026 - 2027

Les

ATELIERS

### ATELIER PHYSIQUE ADAPTE :

#### POUR QUI ?

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

#### COMMENT ?

SESSION DE 10 SEANCES :

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

#### QUAND ?

- **LE VENDREDI 4 SEPTEMBRE 2026 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 9 OCTOBRE 2026 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](mailto:ccas@ville-odos.fr)**