



RENCONTRE SANTÉ



ACTIVITÉ PHYSIQUE



➤ MON DOS, MA SANTÉ!

Tous les mercredis
du 17 sept. au
19 nov. 2025

➤ DE 14H À 15H30

➤ LOURDES

Lieu précis communiqué
lors de l'inscription



AU PROGRAMME :

Participez à un cycle de 10 ateliers pour
bénéficier de conseils adaptés :

- Anatomie du dos
- Se relever du sol en protégeant son dos
- Force musculaire
- Préserver son dos
- Les étirements
- Correction de la posture
- Découverte et séance complète de gym douce
- Coordination posture et respiration

**INSCRIPTION
GRATUITE**

05 31 48 11 55

(du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Partenaires

Action menée
avec le soutien de la



ARS

Carsat

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

ARS

agric-ameo

MUTUALITÉ
FRANÇAISE

INCAS

ASSURANCE
MALADIE

ASSURANCE
MALADIE

ASSURANCE
MALADIE

ASSURANCE
MALADIE

LOURDES
Coeur des
PYRÉNÉES

CENTRE
COMMUNAL
D'ÉCOUTE
SOCIALE

occitanie.mutualite.fr