



MAISON SPORT SANTÉ PSL 12

NUTRI'MOUV SANTÉ

Vous êtes retraité, avez du diabète et vous souhaitez reprendre une activité physique.

*Venez participer à notre programme
Nutri'mouv Santé.*

INFORMATIONS :

🏠 21 Avenue de Paris, 12000 Rodez

☎ 05 65 78 98 43

@ mss12@profession-sport-loisirs.fr



NOTRE PROGRAMME :

- ✔ Un bilan de votre condition physique au début et en fin de programme
- ✔ 15 semaines de séances d'activités physiques adaptées progressives
- ✔ Des conseils en nutrition dispensés par une diététicienne nutritionniste
- ✔ Des conseils pour pratiquer à domicile

A LA SUITE DU PROGRAMME :

- ✔ Une orientation vers une structure sport-santé à la suite du programme
- ✔ Un suivi régulier pour assurer un maintien de la pratique



ORGANISATION :

- A partir d'octobre 2026 lundi et jeudi matin ✔
- Participation de 40€ pour l'ensemble du programme (adhésion) ✔
- Des groupes de 3 à 5 personnes ✔

Pour plus d'informations, contactez-nous !

**ON VOUS
ATTEND**

