



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE  
OCCITANIE

## RENCONTRE SANTÉ



ACTIVITÉ PHYSIQUE



# MON DOS, MA SANTÉ!

Tous les jeudis  
du 18 sept. au  
20 nov. 2025

DE 15H30 À 17H

TARBES

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



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)