

prenons l'âge du bon côté

Des ateliers près de chez vous
pour continuer à faire ce que vous aimez

INSCRIVEZ-VOUS

+ de 60 ans

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Retrouvez-nous pour découvrir comment
l'activité physique et une alimentation adaptée
ont un impact positif sur votre santé.

Crédit photo : © Flashpop et Leland Bobba via Getty Images

prenons l'âge du bon côté

Au programme : des échanges et des activités pratiques, encadrés par des experts, dans un environnement convivial.



Près de chez vous

Les ateliers GRATUITS auront lieu chaque semaine à 14 h
les 17/09 ; 22/09; 29/09; 06/10; 13/10; 03/11; 10/11; 17/11; 26/11; 03/12
Espace d'animation à LUC LA PRIMAUBE



Avec des professionnels spécialisés

1 professionnel en activité physique + 1 professionnel de la diététique + 1 animateur présent à chaque atelier.



Des ateliers sur-mesure

Les ateliers sont conçus selon vos besoins et en fonction des lieux et services accessibles près de chez vous.



Un cadre convivial

En groupe de 8 à 15 personnes, les ateliers associent mise en pratique et rencontres propices à la découverte de nouvelles connaissances et de nouveaux visages.

Pour plus d'informations et vous inscrire
contactez le 07.56.18.00.83 (à partir du 10/08/26)
ou prevention@altriane.fr