



Atelier Sport Santé à Pins-Justaret



Pour tout renseignement, vous pouvez joindre le CCAS de Pins-Justaret au 05 62 11 71 26.



ATELIERS SPORT SANTE SENIORS

En avant vers le maintien de votre santé et une bonne connaissance de votre état de forme !

Les ateliers c'est quoi ?

8 séances ateliers programmées sur la saison comprenant :

- **3 conférences** sur le bien vieillir et la nutrition
- **5 séances** collectives d'**activités physiques adaptées**
- **1 bilan** de votre état de forme actuel
- **Des réponses individuelles adaptées.**

PROGRAMME ENTIEREMENT GRATUIT

Nous mettons à votre disposition **un kit sport santé :**

- Un professionnel des activités physiques adaptées
- Le matériel pédagogique pour ces activités
- Une procédure d'évaluation des capacités physiques des seniors.

**Début des conférences le
Jeudi 10 novembre 2022 de 14h30 à 16h
Salle des fêtes
chemin de la croisette
31860 Pins Justaret**



Inscriptions AVANT LE 24 octobre 2022

**Auprès du CCAS DE Pins Justaret
Claire Crouzet 05.62.11.71.26 ou
ccas@mairie-pinsjustaret.fr**

