

En avant vers le maintien de votre santé

Pourquoi ?

- ◇ Préserver sa MEMOIRE et son EQUILIBRE
- ◇ S'informer sur :
 - la nutrition : manger équilibré à petit budget, l'alimentation, le diabète.
 - s'informer sur la santé du pied et le chaussant
 - se former à l'utilisation des outils numériques
 - BIEN VIEILLIR et garder son CAPITAL SANTE

Pour qui ?

Ouvert à tous les seniors de plus de 60 ans sans limitation d'âge.

Comment ?

- ◇ 1 séance hebdomadaire d'1h30 d'activité physique
- ◇ 2 cycles de 8 séances d'1h30 de marche nordique ou marche active
- ◇ 2 conférences sur le pied et le chaussant
- ◇ 2 conférences sur la nutrition
- ◇ 2 conférences sur le sommeil
- ◇ 1 atelier de 3 séances sur l'utilisation des outils numériques



Début des séances le 9 septembre 2021 à 14h30

Renseignements :

Virginie Juan :

virginie.juan@comite-epgv.fr
05 62 24 19 20 ou 06 72 11 16 15