



VITAFEDE 31  
GV TOULOUSAINE



# ATELIERS *Sport Santé Seniors* BESSIÈRES

## ÊTRE ACTIF POUR BIEN VIEILLIR

### 3 conférences

Thématiques : physiologie du vieillissement ; bien vieillir ; nutrition

### 5 séances

4 séances d'activité physique adaptée  
1 bilan de condition physique

### 1 kit sport santé

Animateur sportif diplômé, conseils avisés, matériel adapté !

### Inscription obligatoire

Inscriptions auprès du CCAS :  
05.61.63.45.12.

**Début lundi 13 janvier 2025**

A l'espace Efferv'&Sens  
Salle Lilas

### CONFÉRENCES :

LUNDI 13 JANVIER

LUNDI 20 JANVIER

LUNDI 27 JANVIER

\* 10H30-12H

### ACTIVITÉ PHYSIQUE :

MARDI 28 JANVIER

MARDI 4 FÉVRIER

MARDI 11 FÉVRIER

MARDI 4 MARS

MARDI 11 MARS

\* 11H-12H

GRATUIT

**CONTACT :**  
CLUB VITAFEDE 31  
05.62.24.19.20.

[pauline.moreau@comite-epgv.fr](mailto:pauline.moreau@comite-epgv.fr)

