



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

