

Et si être **retraité** c'était **marcher** **la tête haute ?**

**ATELIER
ÉQUILIBRE**

Gratuit

Réunion publique d'information le 18/01/2027 de 10h à 11h30

Suivi de 10 séances d'activités physiques adaptées, d'un atelier discussion alimentation, d'un atelier discussion activité physique, et d'un bilan

Une fois par semaine, les lundis, de 10h à 11h30

A Bourg Blanc, salle de Touroussel - En partenariat avec le CCAS de Bourg Blanc

Renseignements auprès de Marthe Brothe au
06 10 96 70 34 ou à **mbrothe@defisantennutrition.fr**
Inscriptions à l'issue de la réunion publique

MON DÉFI ÉQUILIBRE

PROGRAMME DE PRÉVENTION SANTÉ



DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
18/01/2027	/	RÉUNION PUBLIQUE	10H-11H30
25/01/2027	N°1	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE (2H)	10H-12H
01/02/2027	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	10H-11H30
08/02/2027	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	10H-11H30
15/02/2027	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	10H-11H30
08/03/2027	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	10H-11H30
15/03/2027	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	10H-11H30
22/03/2027	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	10H-11H30
05/04/2027	N°8	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION	10H-11H30
12/04/2027	N°9	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	10H-11H30
03/05/2027	N°10	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H30)	10H-11H30
10/05/2027	N°11	ATELIER DISCUSSION ACTIVITÉ PHYSIQUE	10H-11H30
24/05/2027	N°12	ACTIVITÉ PHYSIQUE 9 (1H30)	10H-11H30
31/05/2027	N°13	ACTIVITÉ PHYSIQUE 10 (1H30)	10H-11H30
07/06/2027	N°14	SÉANCE EVALUATION BILAN (2H)	10H-12H

UNE QUESTION ?
CONTACTEZ NOUS



mbrothe@defisantenutrition.fr



www.defisantenutrition.fr

OU CONTACTEZ LES CCAS DE BOURG BLANC

