

Ensemble, les



ATELIERS ALIMENTATION ET ACTIVITE PHYSIQUE

POUR LES SENIORS

Une activité physique quotidienne adaptée et une alimentation équilibrée ont des effets bénéfiques sur la santé.

Vos caisses de retraite vous proposent de bénéficier, gratuitement et en toute convivialité, de 5 séances de conseils et exercices pratiques, que vous pourrez reproduire dans votre quotidien.

Les séances se tiendront le : MARDI

**Dates : Mardi 8, 15, 22 et 29 septembre;
et 6 Octobre 2015**

Horaire : 14 h 00 à 15 h 30

**Lieu : Salle de réunion
de la maison des associations
Rue de l'Hôpital
26230 GRIGNAN**

SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT - AUPRES DE :

Yann POY

16 avenue de Québec

26240 SAINT VALLIER/RHONE

Tél : 06 27 08 31 00

Mail : yann.poy@sielbleu.org