



RENCONTRE SANTÉ

« Il n'y a pas d'âge pour bien manger bien bouger » *pour les seniors*



INVITATION

La communauté de communes Arve & Salève, en partenariat avec la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes, vous invite à l'action « Il n'y a pas d'âge pour bien manger bien bouger » pour les seniors :

Tous les mardis du 21 septembre au 26 octobre 2021 de 9h à 11h
Salle sous la Mairie de Pers-Jussy, 1825 Route de Reignier, 74930 Pers-Jussy.

- 4 séances d'activités physiques différentes qui vous feront travailler votre force, votre souplesse, votre équilibre et votre endurance :
Gym douce, marche nordique, bungy pump, circuit training adapté
 - 1 conférence autour de l'alimentation des seniors
 - 1 atelier avec des échanges ludiques et interactifs autour de l'alimentation, l'équilibre et le plaisir

Intervenantes :

Anne Claude, Diététicienne et Caroline Dubois, Coach Athlé Santé

INSCRIPTION GRATUITE ET OBLIGATOIRE

Places limitées

Inscription auprès de :
Sarah PERA : s.pera@mfara ou tél. 06 46 79 23 69
En savoir plus sur l'action, cliquez ICI

Partenaires :

