

**prenons l'âge
du bon côté**

Des ateliers près de chez vous
pour continuer à faire ce que vous aimez

INSCRIVEZ-VOUS



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Retrouvez-nous pour découvrir comment
l'activité physique et une alimentation adaptée
ont un impact positif sur votre santé.

prenons l'âge du bon côté

Au programme : des échanges et des activités pratiques, encadrés par des experts, dans un environnement convivial.



Près de chez vous

Lieu et dates à définir

12 séances de 2h sur 12 semaines

Cotisation : 50 €



Avec des professionnels spécialisés

1 professionnel en activité physique &

1 professionnel de la diététique



Des ateliers sur-mesure

Les ateliers sont conçus selon vos besoins et en fonction des lieux et services accessibles près de chez vous.



Un cadre convivial

En groupe de 12 personnes, les ateliers associent mise en pratique et rencontres propices à la découverte de nouvelles connaissances et de nouveaux visages.

Pour plus d'informations et vous inscrire

Contact CPTS du Tournugeois :
06 79 91 08 90 ou contact.cpts@r3stournus.fr