

# SENIOR ET SPORTIF

**Plus d'activité, c'est la santé !**

## EN CHIFFRES

- 2 saisons (2012-2013 et 2013-2014)
- Diffusion sur 4 départements
- 8 conférences d'information
- 3 thématiques de prévention abordées
  - Coeur et santé
  - Équilibre et motricité
  - Mémorisation rythmée
- 30 mini-conférences
- 156 ateliers sport-santé
- 373 participants, de 56 à 89 ans
- 50 étudiants ont animé les séances
- Plus de 86 % des seniors inscrits pratiquent une activité physique régulière