

**Vous avez plus de 55 ans ?  
Vous souhaitez vous maintenir  
en bonne santé ?**

Participez à nos ateliers de prévention  
qui associent activité physique adaptée  
et temps d'information santé  
dans la convivialité et la bonne humeur !

## Informations & Inscription

CLIC de Parthenay : 05 49 63 45 70

Participation gratuite sur inscription



# Rencontre santé



**SENIOR  
ET SPORTIF**  
Se (re)mettre à l'activité !

## Programme Conférence et Ateliers

**11 rendez-vous**  
Les vendredis matins  
de sept. à déc. 2018

Salle des fêtes  
1 place du Dr Bouchet  
79600 **St-Loup-Lamairé**

## Pour commencer...

### LA CONFÉRENCE

#### se déroule :

le vendredi 21 septembre  
de 9h45 à 11h45

à la salle des fêtes  
1 place du Dr Bouchet  
79600 Saint-Loup Lamairé

#### est animée par :

Un médecin qui  
abordera les bienfaits  
de l'activité physique sur  
la santé.

## Puis...

### LES ATELIERS SPORT-SANTÉ

#### se déroulent :

Tous les vendredis matins  
de septembre à décembre

à la salle des fêtes  
1 place du Dr Bouchet  
79600 Saint-Loup-Lamairé

#### sont animés par :

des professionnels de  
l'activité physique adaptée  
du GESA 79.

#### A prévoir :

- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'un sport
- Une tenue confortable
- Une bouteille d'eau

05/10/18 BILAN DE FORME

9h45-11h45

### CYCLE 1 : ÉQUILIBRE

12/10/18 **Conférence** *Le corps en équilibre*  
animée par un kinésithérapeute  
**Atelier** Équilibre statique,  
Équilibre en mouvement

9h30-11h45

19/10/18 **Atelier** Parcours équilibre | 9h30-10h30 ou 10h45-11h45

26/10/18 **Atelier** Repère dans l'espace | 9h30-10h30 ou 10h45-11h45

### CYCLE 2 : CARDIO

09/11/18 **Conférence** *La santé du coeur*  
animée par une diététicienne  
**Atelier** Jeux de ballons

9h30-11h45

16/11/18 **Atelier** Marche nordique | 9h30-10h30 ou 10h45-11h45

### CYCLE 3 : MÉMOIRE

23/11/18 **Conférence** *Mémoire et vieillissement*  
animée par des infirmières en santé publique  
**Atelier** Jeux de mémoire

9h30-11h45

30/11/18 **Atelier** Danse (en groupe) | 9h30-10h30 ou 10h45-11h45

07/12/18 **Atelier** Parcours d'orientation | 9h30-10h30 ou 10h45-11h45

14/12/18 BILAN DE FORME

9h45-11h45