



RENCONTRE SANTÉ

Pas d'âge pour *bouger*

Des ateliers sportifs adaptés
pour les plus de 60 ans



Programme des ateliers

NOVEMBRE 2024
MARS 2025

AU PROGRAMME

De novembre 24 à mars 25

- 12 ateliers d'activité physique adaptée
- 4 ateliers de bien-être et santé
- Durée : 1h par atelier (1 atelier par semaine)



Il est recommandé d'être présent
à tous les ateliers.

12/11/24 RÉUNION D'INFORMATION

Information, bilan de forme et pot de convivialité
Médiathèque Sainte-Croix 34 place des Gascons à Bayonne
14h00 à 17h00

1/ Équilibre

Explorez vos sens, découvrez comment entretenir votre équilibre et comment prévenir les chutes.

19/11/24 ATELIER SANTÉ 14H-15H30

Médiathèque Sainte-Croix
34 place des Gascons

26/11/24 ATELIER ACTIVITÉ 14H-15H

Médiathèque Sainte-Croix
34 place des Gascons

03/12/24 ATELIER ACTIVITÉ 14H-15H

Médiathèque Sainte-Croix
34 place des Gascons

10/12/24 ATELIER ACTIVITÉ 14H-15H

Médiathèque Sainte-Croix
34 place des Gascons

2/ Sommeil

Découvrez ce qui influence la qualité du sommeil, apprenez à vous relaxer et à prendre de bonnes habitudes pour faire de beaux rêves.

17/12/24 ATELIER SANTÉ 14H-15H30

Médiathèque Sainte-Croix
34 place des Gascons

07/01/25 ATELIER ACTIVITÉ 14H-15H

Médiathèque Sainte-Croix
34 place des Gascons

14/01/25 ATELIER ACTIVITÉ 14H-15H

Médiathèque Sainte-Croix
34 place des Gascons

21/01/25 ATELIER ACTIVITÉ 14H-15H

Médiathèque Sainte-Croix
34 place des Gascons

3/ Alimentation

Découvrez toutes les règles et astuces pour une alimentation équilibrée et pour être bien dans son assiette.

28/01/25 ATELIER SANTÉ 14H-15H30

Médiathèque Sainte-Croix
34 place des Gascons

04/02/25 ATELIER ACTIVITÉ 14H-15H

Médiathèque Sainte-Croix
34 place des Gascons

11/02/25 ATELIER ACTIVITÉ 14H-15H

Médiathèque Sainte-Croix
34 place des Gascons

18/02/25 ATELIER ACTIVITÉ 14H-15H

Médiathèque Sainte-Croix
34 place des Gascons

4/ Environnement

Découvrez comment la qualité de l'air impacte notre santé et comment l'activité physique peut améliorer notre forme et notre moral.

25/02/25 ATELIER SANTÉ 14H-15H30

Médiathèque Sainte-Croix
34 place des Gascons

04/03/25 ATELIER ACTIVITÉ 14H-15H

En extérieur ou à la médiathèque
Sainte-Croix - 34 place des Gascons

11/03/25 ATELIER ACTIVITÉ 14H-15H

En extérieur ou à la médiathèque
Sainte-Croix - 34 place des Gascons

18/03/25 ATELIER ACTIVITÉ 14H-15H

En extérieur ou à la médiathèque
Sainte-Croix - 34 place des Gascons

25/03/25 BILAN DE FORME 14h-17h

Bilan de forme de fin
Salle Albizia 4 rue Jeanne Peyré à Bayonne

Pour toute information :

Anais Trottin : 06 37 84 92 90 / anais.trottin@n.aquitaine.mutualite.fr