

L'Art de l'équilibre



≡ 4 ATELIERS ART ET SANTÉ

Expérimenter l'effet de l'âge sur nos sens

Avec un professionnel de la prévention, un photographe, un musicien, une danseuse & une diététicienne.

≡ 6 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Améliorer sa forme en douceur

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée

**GRATUIT
SUR INSCRIPTION**

Du 3 décembre au 18 février 2025

POUR LES + DE 60 ANS

✉ fabienne.ventenat@n.aquitaine.mutualite.fr
06 86 21 63 74

✉ theo.cazin@n.aquitaine.mutualite.fr
07 55 65 47 60



Salle Multi-activités

30 avenue François Mitterrand

ARGENTAT-SUR-DORDOGNE

Soutien financier et partenaires





P'Art à Chute +

10 rendez-vous santé !

03/12/2024 BILAN DE FORME 14h30 -16h30

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée

10/12/2024 ACTIVITÉ PHYSIQUE 14h30 -15h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

17/12/2024 MON ÉQUILIBRE EN VUE 14h00-16h30

Atelier sur la vision - Avec un professionnel de la prévention, un opticien et un photographe

07/01/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 14h30 -15h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

14/01/2025 MON ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT 14h00-16h30

Atelier sur le mouvement - Avec un professionnel de la prévention, et une danseuse

21/01/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 14h30 -15h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

28/01/2025 MON ÉQUILIBRE DANS L'ASSIETTE 14h00-16h30

Atelier sur l'alimentation - Avec un professionnel de la prévention, et une diététicienne

04/02/2025 À L'ÉCOUTE DE MON ÉQUILIBRE 14h00-16h30

Atelier sur l'audition - Avec un professionnel de la prévention, et un musicien

11/02/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 14h30 -15h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

18/02/2025 BILAN DE FORME 14h30-16h30

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée

