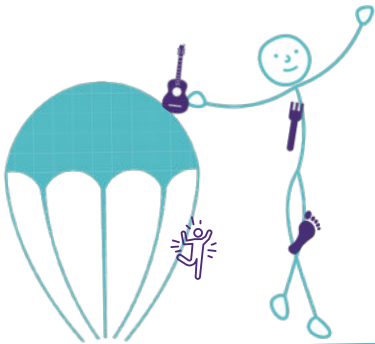


Bien Vieillir

Une expérience sensorielle
réservée aux plus de 60 ans

L'Art de l'équilibre



P'Art à Chute +

⇒ 4 ATELIERS ART ET SANTÉ

Expérimenter l'effet de l'âge sur nos sens

Avec un professionnel de la prévention, un photographe,
un sophrologue musicothérapeute, 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 4 décembre au 19 février 2025

POUR LES + DE 60 ANS

✉ fabienne.ventenat@n.aquitaine.mutualite.fr
06 86 2163 74 

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



Maison des Associations
7 rue Henry de Bournazel
SEILHAC



P'Art à Chute +

10 rendez-vous santé ! ■ ■ ■

04/12/2024 **MON ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT** 14h00-16h30

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



11/12/2024 **MON ÉQUILIBRE EN VUE** 14h00-16h30

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



18/12/2024 **BILAN DE FORME** 13h30 -15h30

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée



08/01/2025 **ACTIVITÉ PHYSIQUE** 14h00 -15h00

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

15/01/2025 **À L'ÉCOUTE DE MON ÉQUILIBRE** 14h00-16h30

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

22/01/2025 **ACTIVITÉ PHYSIQUE** 14h00 -15h00

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

29/01/2025 **MON ÉQUILIBRE DANS L'ASSIETTE** 14h00-16h30

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



05/02/2025 **ACTIVITÉ PHYSIQUE** 14h00 -15h00

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

12/02/2025 **ACTIVITÉ PHYSIQUE** 14h00 -15h00

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

19/02/2025 **BILAN DE FORME** 13h30-15h30

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée