

Bien Vieillir

Une expérience sensorielle
réservée aux plus de 60 ans

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 sophrologue musicothérapeute, un artiste spécialiste du mouvement, une diététicienne.

⇒ 6 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Améliorer sa forme en douceur

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée

P'Art à Chute +

**GRATUIT
SUR INSCRIPTION**

Du 7 janvier au 11 mars 2025

POUR LES + DE 60 ANS

✉ theo.cazin@n.aquitaine.mutualite.fr

07 55 65 47 60 



À BORT-LES-ORGUES

> Salle Polyvalente de la Plantade
19110 Bort-les-Orgues



P'Art à Chute +

10 rendez-vous santé !

> Salle Polyvalente de la Plantade 19110 Bort-les-Orgues

21/01/2025 À L'ÉCOUTE DE MON ÉQUILIBRE 14h00-16h30

Atelier sur l'audition - Avec un professionnel de la prévention et Gérard Lopez, sophrologue et musicothérapeute



11/02/2025 MON ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT 14h00-16h30

Atelier sur le mouvement - Avec un professionnel de la prévention et un spécialiste du mouvement



18/02/2025 MON ÉQUILIBRE EN VUE 14h00-16h30

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



04/03/2025 MON ÉQUILIBRE DANS L'ASSIETTE 14h00-16h30

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



07/01/2025 BILAN DE FORME 14h-16h00

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée

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

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

28/01/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 14h30-15h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

04/02/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 14h30-15h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

25/02/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 14h30-15h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

11/03/2025 BILAN DE FORME 14h00-16h00