

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 musicien, un professeur de danse, un
photographe, 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 9 janvier au 13 mars 2025

POUR LES + DE 60 ANS

✉ theo.cazin@n.aquitaine.mutualite.fr

07 55 65 47 60 



À ÉGLETONS

> Salle du Mille Club
Boulevard du Pilard



P'Art à Chute +

10 rendez-vous santé !

> Salle du Mille Club, Boulevard du Pilard, 19300 Egletons

30/01/2025 À L'ÉCOUTE DE MON ÉQUILIBRE 9h30-12h00

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



13/02/2025 MON ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT 9h30-12h00

Atelier sur le mouvement - Avec un professionnel de la prévention et Romain Cappello, professeur de danse.



27/02/2025 MON ÉQUILIBRE EN VUE 9h30-12h00

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



13/03/2025 MON ÉQUILIBRE DANS L'ASSIETTE 9h30-12h00

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



09/01/2025 BILAN DE FORME 9h30-11h30

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée

16/01/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 10h00-11h00

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

23/01/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 10h00-11h00

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

06/02/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 10h00-11h00

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

20/02/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE 10h00-11h00

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

06/03/2025 BILAN DE FORME 9h30-11h30