

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 musicien, un professeur de danse et 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 17 janvier au 21 mars 2025

POUR LES + DE 60 ANS

✉ theo.cazin@n.aquitaine.mutualite.fr

07 55 65 47 60 

 À VIGEOIS

> Au Centre culturel



P'Art à Chute +

10 rendez-vous santé !

> Centre culturel de Vigéois

17/01/2025 MON ÉQUILIBRE EN VUE • 9h30-12h00

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

07/02/2025 À L'ÉCOUTE DE MON ÉQUILIBRE • 9h30-12h00

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

21/02/2025 MON ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT • 9h30-12h00

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

07/03/2025 MON ÉQUILIBRE DANS L'ASSIETTE • 9h30-12h00

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

24/01/2025 BILAN DE FORME • 9h30-11h30

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée

31/01/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE • 10h30-11h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

14/02/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE • 10h30-11h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

28/02/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE • 10h30-11h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

14/03/2025 ACTIVITÉ PHYSIQUE • 10h30-11h30

Séance animée par un enseignant d'Activité Physique Adaptée

21/03/2025 BILAN DE FORME • 9h30-11h30

