

prenons l'âge du bon côté

Des ateliers près de chez vous
pour continuer à faire ce que vous aimez

INSCRIVEZ-VOUS



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Retrouvez-nous pour découvrir comment
l'activité physique et une alimentation adaptée
ont un impact positif sur votre santé.

Crédit photo : © Flashpop et Leland Bobba via Getty Images

prenons l'âge du bon côté

Au programme : des échanges et des activités pratiques, encadrés par des experts, dans un environnement convivial.



Près de chez vous

Les 12 ateliers auront lieu de **septembre à décembre 2026** dans la commune de **Bergerac salle Jean Barthe (9 rue de la Fonderie)**. Ce programme **gratuit** commencera le **mercredi 23 septembre**.



Avec des professionnels spécialisés

1 professionnel en activité physique + 1 professionnel de la diététique + 1 animateur présent à chaque atelier.



Des ateliers sur-mesure

Les ateliers sont conçus selon vos besoins et en fonction des lieux et services accessibles près de chez vous.



Un cadre convivial

En groupe de 8 à 15 personnes, les ateliers associent mise en pratique et rencontres propices à la découverte de nouvelles connaissances et de nouveaux visages.

Pour plus d'informations et vous inscrire
contactez le **06.07.76.24.65**
ou **jeanne.lozachmeur@n.aquitaine.mutualite.fr**