

Bouger

Sport Santé  AGÉ



AG2R LA MONDIALE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bouger Âgé est un programme de **6 mois** d'activités physiques douces et de suivi nutritionnel, créé à **PORT DE BOUC**, ouvert aux séniors âgés inactifs et non sportifs de plus de 60 ans et à leurs aidants.

Il concerne la commune de **PORT DE BOUC**.

Il est élaboré pour favoriser votre mobilité et votre autonomie.

**CE PROGRAMME
EST GRATUIT**

COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

- Le **VENDREDI 12 janvier 2018** à la salle annexe, rue Paul Lombard, 13110 **PORT DE BOUC**, de 13h30 à 16h30 :
Nous évaluerons votre condition physique et votre alimentation, vous sensibiliserons à une alimentation équilibrée et vous ferons découvrir des activités physiques douces.
- **TOUS les VENDREDI du 19 janvier 2018 au 22 juin 2018** à la salle annexe, **PORT DE BOUC**, 2 heures par semaine de 13h45 à 15h45 :
Nous vous ferons pratiquer un cycle d'activités physiques douces.
Les séances n'auront pas lieu pendant les périodes de vacances scolaires.
- Le **VENDREDI 18 mai 2018** à la salle annexe, **PORT DE BOUC**, 2 heures par semaine de 13h30 à 16h30 :
Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.
- Le **VENDREDI 22 juin 2018** à la salle annexe, **PORT DE BOUC**, 2 heures par semaine de 13h30 à 16h30 :
Nous vous remettrons les résultats de vos tests et vous fournirons des conseils personnalisés de nutrition et d'activité physique.

POUR VOUS INSCRIRE ? PLUSIEURS POSSIBILITES !

CENTRE SOCIAL BREL, 04 42 06 59 85 CENTRESOCIALBREL@WANADOO.FR
CENTRE SOCIAL MANDELA, 04 42 40 05 61, CS.NELSON-MANDELA@WANADOO.FR
CENTRE SOCIAL MENOT, 04.42.06.25.06, FABIENMENOT@ORANGE.FR / SECTEURFAMILLES@ORANGE.FR
CENTRE SOCIAL L. TICHADOU, 04 42 06 46 33, ASEC740@ORANGE.FR
CCAS PORT DE BOUC, 04 42 40 65 12, CCAS@PORTDEBOUC.FR
PÔLE INFOS SÉNIORS PAYS DE MARTIGUES - 04.42.41.18.47 - CLICGERONTO@CIAS.PAYSDMARTIGUES.FR

