



BOUGER ÂGÉ

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bouger Âgé est un programme de **7 mois** d'activités physiques douces et de suivi nutritionnel, créé à **SALIN DE GIRAUD**, ouvert aux séniors âgés inactifs et non sportifs de plus de 60 ans et à leurs aidants

Il concerne **SALIN DE GIRAUD**.

Il est élaboré pour favoriser votre mobilité et votre autonomie.

**CE PROGRAMME
EST GRATUIT**

COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

- Le **VENDREDI 13 OCTOBRE 2017** à la **SALLE PONSAT** (Ancienne Mairie), à **SALIN DE GIRAUD**, de **13h00 à 15h30** :
Nous évaluerons votre condition physique et votre alimentation, vous sensibiliserons à une alimentation équilibrée et vous ferons découvrir des activités physiques douces.
- **TOUS les VENDREDIS**, du **20/10/17 au 25/5/18** à la **SALLE PONSAT**, de **13h30 à 15h30** :
Nous vous ferons pratiquer un cycle d'activités physiques douces.
Les séances n'auront pas lieu pendant les périodes de vacances scolaires.
- Le **VENDREDI 13/4/18**, à la **SALLE PONSAT**, de **13h00 à 15h30** :
Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.
- Le **VENDREDI 25/5/18**, à la **SALLE PONSAT**, de **13h30 à 15h30** :
Nous vous remettons les résultats de vos tests et vous fournirons des conseils personnalisés de nutrition et d'activité physique.

POUR VOUS INSCRIRE ?

ARLES SERVICE ANIMATION CCAS - 04 90 18 82 66
N.ELHANBALI@VILLE-ARLES.FR, R.MIAILLE@VILLE-ARLES.FR