

Bouger

Sport Santé  AGÉ




QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bouger Âgé est un programme de **7 mois** d'activités physiques douces et de suivi nutritionnel, créé à **SAINT-REMY-DE-PROVENCE**.

Il est élaboré pour favoriser votre mobilité et votre autonomie.

C'EST POUR QUI ?

 **Bouger Âgé** Bouger Âgé est ouvert aux séniors âgés inactifs et non sportifs de plus de 60 ans et à leurs aidants.

C'EST OÙ ?

 Il concerne les villes de **SAINT-REMY-DE-PROVENCE, EYRAGUES** et **MAILLANE**.

PROGRAMME

 **GRATUIT**

COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

Le **MERCREDI 7 Novembre 2018** à la Salle Jean Macé, rue Cyprien Gauthier, 13210 St REMY, de 8h45 à 12h15: Nous évaluerons votre condition physique et votre alimentation, vous sensibiliserons à une alimentation équilibrée et vous ferons découvrir des activités physiques douces.



Les **MERCREDIS 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12** en 2018 et les 9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 3/4, 24/4, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6, 19/6 en 2019, à la Salle Jean Macé de 9h45 à 11h45 : Nous vous ferons pratiquer un cycle d'activités physiques douces.

Les séances n'auront pas lieu pendant les périodes de vacances scolaires.

Le **MERCREDI 27 Mars 2019** à la Salle Jean Macé de 8h45 à 11h45 :

Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.

Le **MERCREDI 26 juin 2019** à la Salle Jean Macé de 9h45 à 11h45 : 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 !

 **CCAS ST RÉMY** 04 90 92 49 08 - CONTACT@CCAS-SAINTREMYDEPROVENCE.FR

PÔLES INFOS SÉNIORS DURANCE-ALPILLES (ALP'AGES) 04 90 92 60 05

MAIL : ASSOC.ALPAGES@ORANGE.FR (BIEN PRÉCISER «POUR M'INSCRIRE À BOUGER ÂGÉ ST REMY»)

LOUIS CARA 06 76 09 21 77 (BIEN PRÉCISER «POUR M'INSCRIRE À BOUGER ÂGÉ ST REMY»)

