



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 **ST REMY DE PROVENCE**, ouvert aux séniors âgés inactifs et non sportifs de plus de 60 ans et à leurs aidants

Il concerne **Saint Rémy de Provence**.

Il est élaboré pour favoriser votre mobilité et votre autonomie.

**CE PROGRAMME
EST GRATUIT**

COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

- Le **MERCREDI 15 NOVEMBRE 2017** à la **SALLE JEAN MACÉ**, rue Cyprien Crauthier, 13210 ST REMY, de 9h à 13h30 :
Nous évaluerons votre condition physique et votre alimentation, vous sensibiliserons à une alimentation équilibrée et vous ferons découvrir des activités physiques douces.
- **TOUS les MERCREDIS, du 15/11/17 au 27/6/18** à la **SALLE JEAN MACÉ**, de 9h à 11h :
Nous vous ferons pratiquer un cycle d'activités physiques douces.
Les séances n'auront pas lieu pendant les périodes de vacances scolaires.
- Le **MERCREDI 23/5/18**, à la **SALLE JEAN MACÉ**, de 9h à 11h30 :
Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.
- Le **MERCREDI 27/6/18**, à la **SALLE JEAN MACÉ**, de 9h à 11h30 :
Nous vous remettons 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 - 06 81 71 91 96 - P.LEYGONIE@MAIRIE-SAINTREMYDEPROVENCE.FR
PÔLES INFOS SÉNIORS DURANCE-ALPILLES (ALP'AGES) - 04 90 92 60 05
MAIL : ASSOC.ALPALES@ORANGE.FR - BIEN PRÉCISER « POUR M'INSCRIRE À ST RÉMY »
LOUIS CARA - 06 76 09 21 77

