

JE ME RENFORCE *après 60 ans !*



Réunion d'information

**Vendredi 21 février 2025
de 15h45 à 16h45**

**Espace France Services
2 Place d'Auvelais
PLESTIN-LES-GREVES**

**Comment reprendre
une activité physique
pour rester en forme ?**

A l'issue de la conférence,
possibilité de s'inscrire aux
11 séances alliant activité
physique et conseils en
alimentation.

De février à mai 2025

Plus de renseignements au 06 45 30 91 71
ou initiativessociales.bretagne@vyv3.fr

Gratuit

Conférence
ouverte aux personnes
de 60 ans et plus !

**Vous avez 60 ans ou plus
et vous souhaitez vous renforcer,
reprendre une activité physique
pour vous maintenir en forme ?**

**La réunion d'information vous permettra de faire
le point sur votre pratique d'activité physique et vous
donnera des pistes pour l'améliorer.**

**A l'issue de cette réunion, vous pourrez vous inscrire au
programme proposé gratuitement sur la commune.**

A qui s'adresse le programme ?

**A toute personne de 60 ans et plus qui ne pratique pas ou peu d'activité
physique.**

Comment se déroule le programme ?

Deux professionnelles vous proposent de les rejoindre pour 11 séances :

Un enseignant en activité physique adaptée vous aidera à reprendre
en douceur une activité physique régulière et pérenne sur 8 séances
d'une heure axées sur le renforcement musculaire et l'équilibre.

Une diététicienne échangera avec vous sur 2 séances de deux
heures sur les besoins alimentaires propres aux personnes de
plus de 60 ans.

**La dernière séance, consacrée au bilan, vous donnera les clés
pour poursuivre l'activité physique après l'atelier.**

Limité à 12 personnes

Inscription lors de la réunion d'information



Crédits photos : AdobeStock.com - Édition : janvier 2025

Les partenaires :



**Côtes d'Armor
le Département**



Actimut
SERVICE DE PRÉVENTION
PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
GRUPE **vyv**

