

Et si être **retraité** c'était **marcher** **la tête haute ?**

**ATELIER
ÉQUILIBRE**

Gratuit

Réunion publique le 22/09/2025 de 14h à 15h30

Suivi de 10 séances d'activités physiques adaptées, d'un atelier discussion alimentation, d'un atelier discussion activité physique, et de deux bilans

Une fois par semaine, les lundis, de 14h à 15h30 **A Rumengol**
Salle Danielou

Renseignements auprès de Fabrice Le Port
au **06.63.51.60.80** ou à **fleport@defisantenutrition.fr**
Inscriptions au programme à l'issue de la réunion publique

MON DÉFI ÉQUILIBRE

PROGRAMME DE PRÉVENTION SANTÉ



DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
22/09/2025	/	RÉUNION PUBLIQUE	14H-15H30
06/10/2025	N°1	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE (2H)	14H-16H
13/10/2025	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H30)	14H-15H30
03/11/2025	N°3	ATELIER DISCUSSION ALIMENTATION	14H-15H30
17/11/2025	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H30)	14H-15H30
24/11/2025	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H30)	14H-15H30
01/12/2025	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H30)	14H-15H30
08/12/2025	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H30)	14H-15H30
15/12/2025	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H30)	14H-15H30
05/01/2026	N°9	ATELIER DISCUSSION ACTIVITÉ PHYSIQUE	14H-15H30
12/01/2026	N°10	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H30)	14H-15H30
19/01/2026	N°11	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H30)	14H-15H30
26/01/2026	N°12	ACTIVITÉ PHYSIQUE 9 (1H30)	14H-15H30
02/02/2026	N°13	ACTIVITÉ PHYSIQUE 10 (1H30)	14H-15H30
09/02/2026	N°14	SÉANCE EVALUATION BILAN (2H)	14H-16H

UNE QUESTION ?
CONTACTEZ NOUS



06.63.51.60.80

fleport@defisantenutrition.fr

www.defisantenutrition.fr

