



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

RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ JE ME RENFORCE APRÈS 60 ANS

**13
avr. 2026**



DE 15H À 16H



PRAT

Allée Yves Bourdonnec
Salle Kerilis



CONFÉRENCE À DESTINATION DES SENIORS :

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

A l'issue de la conférence, possibilité de s'inscrire à un cycle de 11 séances alliant activité physique et conseils en alimentation, qui auront lieu d'avril à juillet 2026

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Julie Le Bescont**
06 23 11 00 55

♥ **Nos partenaires**



**Côtes d'Armor
le Département**



#Rencontresanté



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 à un cycle de 11 séances alliant activité physique et conseils en alimentation proposé gratuitement sur la commune :

- 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.

Cette action s'adresse à toute personne de 60 ans et plus qui ne pratique pas ou peu d'activité physique.

Limité à 12 personnes | Inscription lors de la réunion d'information du 13 avril 2026.

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Julie Le Bescont**
06 23 11 00 55