

Santé Vous Bien !

Animé par :
Association MA VIE et Laure Hirtz,
diététicienne.

Conférence « Clés d'une retraite en santé : Activité
Physique Adaptée et alimentation équilibrée »

Présentation des ateliers collectifs en Gym Santé Seniors
et Alimentation. Verre de l'amitié offert par la mairie.

Programme complet au dos, de Mars à Juin sur la commune de
Castelnau d'Aude

Inscription/Renseignements :
Association MA VIE 06 15 83 69 27

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la
conférence des financeurs de la prévention de la perte
d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

DATE

17

Mars
2025

10h00

LIEU

Castelnau d'Aude
Foyer, 2 place de la mairie

SANTÉ

CONFÉRENCE



INFOS

Gratuit
Proposé par



Santé Vous Bien !

Animé par :
Association MA VIE et Laure Hirtz,
diététicienne.

Conférence « Clés d'une retraite en santé : Activité
Physique Adaptée et alimentation équilibrée »

Présentation des ateliers collectifs en Gym Santé Seniors
et Alimentation. Verre de l'amitié offert par la mairie.

Programme complet au dos, de Mars à Juin sur la commune de
Castelnau d'Aude

Inscription/Renseignements :
Association MA VIE 06 15 83 69 27

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la
conférence des financeurs de la prévention de la perte
d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

DATE

17

Mars
2025

10h00

LIEU

Castelnau d'Aude
Foyer, 2 place de la mairie

SANTÉ

CONFÉRENCE



INFOS

Gratuit
Proposé par



Le programme

Gym Santé - Initiation

26
Mars
2024

10h30-12h

Sur inscription

Séance d'essai - Foyer

ATELIER ALIMENTATION 1

3
Avril
2025

14h30-16h30

Sur inscription

Foyer

Gym Santé - Ateliers

Du
2 avril
au
25 juin

Les mercredis de 10h30 à 12h -
Foyer

Avril : 2, 9, 23 et 30
Mai : 7, 14, 21 et 28
Juin : 4, 11, 18 et 25

ATELIER ALIMENTATION 2

15
Mai
2025

14h30-16h30

Sur inscription

Foyer

POUR PARTICIPER

INSCRIPTION / CONTACT :
MARION LAUZE
ASSOCIATION MA VIE
06 15 83 69 27 marionlauze@gmail.com

ATELIER ALIMENTATION 3

5
Juin
2025

14h30-17h30

Sur inscription

Foyer

Programme susceptible d'être modifié afin de s'adapter aux restrictions sanitaires en vigueur.
Du gel hydroalcoolique sera disponible.

SANTE VOUS BIEN

- Cycle de 15 rencontres en activités physiques adaptées : Ateliers GYM SANTE (*Certificat Médical demandé*)
 - Bilan des capacités physiques et suivi personnalisé
 - Encadrés par un professionnel diplômé en activités physiques adaptées et santé
- Cycle de 3 ateliers sur l'alimentation, dont un atelier de dégustation
 - Encadrés par une diététicienne diplômée

Le programme

Gym Santé - Initiation

26
Mars
2024

10h30-12h

Sur inscription

Séance d'essai - Foyer

ATELIER ALIMENTATION 1

3
Avril
2025

14h30-16h30

Sur inscription

Foyer

Gym Santé - Ateliers

Du
2 avril
au
25 juin

Les mercredis de 10h30 à 12h -
Foyer

Avril : 2, 9, 23 et 30
Mai : 7, 14, 21 et 28
Juin : 4, 11, 18 et 25

ATELIER ALIMENTATION 2

15
Mai
2025

14h30-16h30

Sur inscription

Foyer

POUR PARTICIPER

INSCRIPTION / CONTACT :
MARION LAUZE
ASSOCIATION MA VIE
06 15 83 69 27 marionlauze@gmail.com

ATELIER ALIMENTATION 3

5
Juin
2025

14h30-17h30

Sur inscription

Foyer

Programme susceptible d'être modifié afin de s'adapter aux restrictions sanitaires en vigueur.
Du gel hydroalcoolique sera disponible.

SANTE VOUS BIEN

- Cycle de 15 rencontres en activités physiques adaptées : Ateliers GYM SANTE (*Certificat Médical demandé*)
 - Bilan des capacités physiques et suivi personnalisé
 - Encadrés par un professionnel diplômé en activités physiques adaptées et santé
- Cycle de 3 ateliers sur l'alimentation, dont un atelier de dégustation
 - Encadrés par une diététicienne diplômée