

# 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