

ASSOCIATION

**Siel
Bleu**



Mieux Bouger, Mieux Manger !

*Bouger ensemble, pour mieux vivre
au quotidien !*

GARDONS
LA FORME,
RESTONS
AUTONOMES !

DES SÉANCES ADAPTÉES AUX SÉNIORS



Améliorer
sa mobilité



Entretenir
sa santé



Partager un
moment convivial



Préserver son
autonomie



**MAZEYRAT
D'ALLIER**



**VENDREDI
10h45 - 12h00
DÈS LE 04/09**



**CHAMPAGNAC
LE VIEUX**



**VENDREDI
14h00 - 15h15
DÈS LE 04/09**



ESPALEM



**JEUDI
10h45 - 12h00
DÈS LE 03/09**



INSCRIPTION OBLIGATOIRE
et renseignements au
06.23.32.59.31



NUTRITION : PRENONS SOIN DE NOTRE SANTÉ !



1 BILAN DIÉTÉTIQUE

individuel avec une
diététicienne



2 ATELIERS DIÉTÉTIQUES

par commune pour
adopter de bons
réflexes au quotidien

*Bouger, bien manger,
c'est le duo gagnant !*