

ALAPAGE

Je suis en forme, je suis **ALAPAGE!**

ATELIER ALAPAGE

- ✓ Diversifier mon alimentation
- ✓ Faire de l'activité physique dans mon quotidien

ATELIER DE 8 SÉANCES

GRATUIT SUR
INSCRIPTION



Tous les Vendredis du 19 mai au
7 juillet 2023 puis le 29 septembre 2023
de 9h30 à 12h00 le 19 mai
et de 14h à 16h30 les autres jours



BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE
6 Rue du Moulin
MALAUSSENE



ACTI'VALLEE
Maison sport santé
Alice TORCY

Tél : 06 49 60 20 47

Ce nouvel atelier a été développé par des chercheurs avec l'avis de diététiciens, de professionnels en activité physique adaptée et de seniors. Le programme est couplé à un volet recherche qui permettra d'évaluer l'efficacité de ce nouvel atelier (questionnaires pendant certaines séances)



Pour la protection de tous, les règles sanitaires seront respectées. Le port du masque est obligatoire à partir de 11 ans.