



“Mieux bouger, mieux manger
pour un meilleur équilibre”

Activité physique et Nutrition

ROMPSAY
de septembre
à mi
décembre



Pour les
+ 60 ANS
Activité
GRATUITE

Conférence d'ouverture **Salle de Réunion de Rompsay**

- Bienfaits de l'activité physique et d'une alimentation équilibrée
- **Mardi 8 Septembre 2026 14h-16h**

Activité Physique Adaptée (équilibre, coordination, renforcement, marche)

- **Lundi & Vendredi 11h-12h Salle du DOJO**
- Encadrée par un enseignant diplômé

+ **Ateliers Nutrition Salle du DOJO**

- **Un lundi sur deux à 10h**
- Animés par une diététicienne diplômée

Avec le soutien de nos partenaires :



Infos et inscription :

CCAS de Périgny

05 46 4406 93

ccas@ville-perigny.fr

Suivez nous :



www.sielbleu.org

**Donnons le sourire
à votre santé !**

