

# Manger, Bouger, Santé Préservée !!!



## PREVENTIONS DES CHUTES

- Parcours équilibre
- Renforcements musculaires
- Etirements



Equilibre



Sport



Alimentation

Un programme « Manger, bouger, Santé Préservée ! » correspond à :

## ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

- Tai Chi Qi Gong
- Marche Nordique
- Gym Douce (Pilates)



## ALIMENTATION ET NUTRITION

- Atelier cuisine
- Café Santé



Un  correspond à un atelier de 2 heures

Programme se déroulant sur **6 mois !**

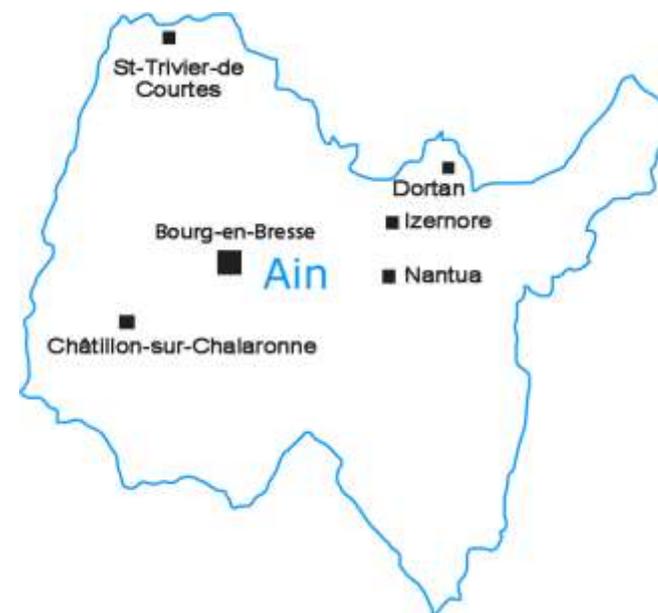
# Comment participer à un programme ?



L'inscription à un programme est **gratuite**. Vous ne pouvez cependant pas choisir un atelier, il faut participer à tous les ateliers du programme.

Il existe **8 programmes** qui se dérouleront sur **6 sites** :

- Châtillon-sur-Chalaronne (14 places, début 1<sup>er</sup> Février, Inscription possible jusqu'au 29 Janvier)
- Bourg-en-Bresse (14 places, début 15 Février, Inscription possible jusqu'au 13 Février)
- Bourg-en-Bresse (14 places, début 15 Février, Inscription possible jusqu'au 13 Février)
- Dortan (14 places, début 1er Mars, Inscription possible jusqu'au 26 Février)
- Izernore (14 places, début 1er Mars, Inscription possible jusqu'au 26 Février)
- Nantua (14 places, début 1er Mars, Inscription possible jusqu'au 26 Février)
- Saint-Trivier-de-Courtes (14 places, début 4 Avril, Inscription possible jusqu'au 1<sup>er</sup> Avril)
- Châtillon-sur-Chalaronne (14 places, début 4 Avril, Inscription possible jusqu'au 1<sup>er</sup> Avril)



Nous contacter :



[Ufolepra.sante@gmail.com](mailto:Ufolepra.sante@gmail.com)



06 76 57 83 85

