

# BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

**ATELIER GRATUIT PREVENTION SANTE**

## BOUGER POUR SA SANTE

**(RE)DECouvrez l'ACTIVITE PHYSIQUE ET VENEZ RENCONTRER LES STRUCTURES LOCALES !**

- Prenez conscience de l'importance de pratiquer régulièrement une activité physique adaptée
- Essayez plusieurs activités variées : venez participer quel que soit votre niveau
- Venez rencontrer certaines structures locales pour faire perdurer votre activité au-delà de l'atelier
- 7 séances guidées par une professionnelle, séances de 1h30 à 2h
- Rencontrez des personnes autour de chez vous pour partager des moments conviviaux



**7 séances : 16, 23 & 30 septembre ; 07 & 14 octobre ; 04 novembre et 09 décembre 2024**

**GRATUIT**

**INSCRIPTION**



Charlotte CAMUS  
Mutualité Française BFC

07.86.46.37.88

[charlotte.camus@bfc.mutualite.fr](mailto:charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

À PARTIR DE  
**60 ANS**

**16**

**Septembre 2024**

**De 14h00 à 16h00**

**Partenaires**



# BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

**Atelier : « Bouger pour sa santé »**  
**CHABLIS – 2<sup>ème</sup> semestre 2024**

**Contacts :**

- Charlotte CAMUS, chargée de projets à la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté (MFBFC)
  - ☎ : 07.86.46.37.88, ✉ : [charlotte.camus@bfc.mutualite.fr](mailto:charlotte.camus@bfc.mutualite.fr)

**Lieu :** Salle de Poinchy – rue de Poinchy – 89800 CHABLIS

Séances	Dates	Horaires	Professionnel
Séance 1 « Tests individuels et danse »	Lundi 16 septembre 2024	14h00-16h00	MFBFC Professionnel APA
Séance 2 « Prendre conscience de son corps »	Lundi 23 septembre 2024	14h00-15h30	Professionnel APA
Séance 3 « Gym tonique »	Lundi 30 septembre 2024	14h00-15h30	Professionnel APA
Séance 4 « Yoga »	Lundi 07 octobre 2024	14h00-15h30	Professionnel APA Professionnel Yoga
Séance 5 « Balade santé »	Lundi 14 octobre 2024	14h00-16h00	Professionnel APA
Séance 6 « Tests individuels et activité au choix »	Lundi 04 novembre 2024	14h00-16h00	MFBFC Professionnel APA Structures locales
Séance 7 « Séance bilan »	Lundi 09 décembre 2024	14h00-15h00	MFBFC Professionnels APA