



► PARCOURS PRÉVENTION

Atelier « Vitalité »

Rendez-vous Jeudi 4 Décembre à Aurillac

Participez aux 6 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME

Séance 1 Mon âge face aux idées reçues
Jeudi 4 Décembre de 14h15 à 16h30



Séance 2 Ma santé, agir quand il est temps
Jeudi 11 Décembre de 14h15 à 16h30

Séance 3 Nutrition : la bonne attitude
Jeudi 18 Décembre de 14h15 à 16h30



Séance 4 L'équilibre en bougeant
Jeudi 8 Janvier de 14h15 à 16h30

Séance 4 Bien dans sa tête
Jeudi 15 Janvier de 14h15 à 16h30

Séance 4 Un chez moi adapté, un chez moi adopté
Jeudi 22 Janvier de 14h15 à 16h30

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

**Complexe Sportif et de Loisir Le Garric
Rue Jean-Philippe Rameau –
15000 AURILLAC**

Il s'agit d'un parcours de prévention.

L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

► Renseignements et inscriptions

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale)
- En ligne : <https://app.evalandgo.com/f/250251/4pwM7z9rovY2KLKZM5DBx4>
- En flashant le QR Code :

