

# L'agenda des séniors par la communauté des communes



## PRÉVENTION SENIORS

### [ L'agenda des séniors ] janvier à avril 2024

**GYM SENIORS ADAPTÉE**  
*Etre actif pour bien vieillir*

Préserver son autonomie, maintenir, améliorer son capital santé et bénéficier de conseils d'éducation à la santé pour bien vieillir.

**1 séance par semaine de gym adaptée** encadrée par un professionnel diplômé.

**1 séance tous les 15 jours de marche nordique**  
Travailler son endurance et son équilibre dynamique. Crier du lien. Profiter d'un temps convivial pour pratiquer tout en étant entouré. (Matériel fourni).

**5 communes :** Sainte-Foy-de-Peyrolères, Pouchamps-et-Le-Fouassier, Martres-Tolosane et Coères.

Renseignements au 06 14 80 15 33  
Inscription au 05 62 24 19 23



**L'ATELIER SOPHROLOGIE**  
*À partir du 22 février de 10h25 à 12h à Béret*  
*Offrez-vous un temps de bien-être !*

Au fil des 8 séances, vous apprendrez à mobiliser vos propres ressources et capacités grâce à des techniques spécifiques de stimulations corporelles douces, de respirations et de visualisations positives.

Renseignements au 06 14 80 15 33  
et inscription au 07 87 26 45 66

