

Santé Vous Bien !

Animé par :
Association MA VIE Laure Hirtz,
diététicienne.

Conférence « Clés d'une retraite en santé : Activité
Physique Adaptée et alimentation équilibrée »

Présentation des ateliers collectifs en Gym Santé Seniors
et Alimentation.

Programme complet au dos, de septembre à Novembre sur la
commune de Thézan-des-Corbières.

Inscription/Renseignements :
Association MA VIE 06 15 83 69 27

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la commission
des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des
personnes âgées de l'Aude.

SANTÉ CONFÉRENCE



DATE

10
Septembre
2026
14h00

LIEU

**Thézan des
Corbières**
Foyer
Av de la mer



INFOS

Gratuit
Proposé par



Le programme

Gym Santé - Initiation

17
Sept
2026
14h-16h
Sur inscription
Séance d'essai et Evaluation
Foyer

ATELIER ALIMENTATION 1

22
sept
2026
10h00-12h00
Sur inscription
Foyer

Gym Santé - Ateliers

Du
24 sept
au
26 Nov
Les jeudis de 14h à 15h30 -
Foyer
Sept : 24
Oct : 1, 8, 15, 22 et 29
Nov : 5, 12, 19 et 26

ATELIER ALIMENTATION 2

6
Oct
2026
10h00-12h00
Sur inscription
Foyer

POUR PARTICIPER

INSCRIPTION / CONTACT :
MARION LAUZE
ASSOCIATION MA VIE
06 15 83 69 27 marionlauze@gmail.com

ATELIER ALIMENTATION 3

20
Oct
2026
9h00-12h00
Sur inscription
Foyer

Programme susceptible d'être modifié afin de s'adapter aux restrictions sanitaires en vigueur.
Du gel hydroalcoolique sera disponible.

SANTÉ VOUS BIEN

- Cycle de 15 heures d'activités physiques adaptées : Ateliers GYM
SANTÉ (Certificat Médical demandé)
Bilan des capacités physiques et suivi personnalisé
Encadrés par un professionnel diplômé en activités physiques
adaptées et santé
- Cycle de 3 ateliers sur l'alimentation, dont un atelier de dégustation
Encadrés par une diététicienne diplômée