

# Le programme

## Gym Santé - Initiation

**22**  
Mars  
2022

15h45-16h45  
—  
Sur inscription  
Séance d'essai – Salle des fêtes

## ATELIER ALIMENTATION 1

**22**  
Avril  
2022

14h-16h  
—  
Sur inscription  
Salle des fêtes

## Gym Santé - Ateliers

**29 Mars**  
au  
**28 Juin**

Les mardis de 15h45 -  
16h45  
Mars : le 29  
Avril : 5, 12 et 26  
Mai : les 3, 10, 17, 24 et 31  
Juin : les 7, 14, 21 et 28

## ATELIER ALIMENTATION 2

**20**  
Mai  
2022

14h-16h  
—  
Sur inscription  
Salle des fêtes

## POUR PARTICIPER

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

## ATELIER ALIMENTATION 3

**17**  
Juin  
2022

14h-17h  
—  
Sur inscription  
Salle des fêtes

Programme susceptible d'être modifié afin de s'adapter aux restrictions sanitaires en vigueur.  
Le port du masque est obligatoire sur tous les ateliers. Du gel hydroalcoolique sera disponible.

## SANTE VOUS BIEN

- Cycle de 14 rencontres en activités physiques adaptées : Ateliers GYM SANTE (*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