

ENTRÉE
GRATUITE

i Seniors !

RESTEZ ACTIF
en Carmausin-Ségala
et en forme



MARDI 4 JUIN 2019 de 10h à 12h
Stade Jean Vareilles à Carmaux

dès 60 ans

COLLATION
& CADEAUX

ATELIERS SPORT-SANTÉ SÉNIORS
ÉQUILIBRE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, SOUPLESSE



Programme de 10h à 12h



ATELIERS À DÉCOUVRIR près de chez vous,
animés par des éducateurs sportifs

 **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**
avec l'USC Basket
et SIEL BLEU

 **ASSOULPISSEMENT et MOBILITÉ ARTICULAIRE**
avec l'USC Athlétisme
et Ségala Ovale

 **MÉMOIRE et CONCENTRATION**
avec l'UFOLEP et
la Gymnastique
Volontaire (EPGV)

 **ÉQUILIBRE**
avec le CODEP Rugby à
XIII et la Gymnastique
Volontaire (EPGV)

 **ADRESSE et COORDINATION**
avec l'USC Tir et
l'USC Tennis de Table

 **ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE**
Avec l'USC Athlétisme,
l'USC Natation et
la Société Nautique
d'Almayrac

Il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. L'exercice régulier est reconnu pour prévenir de nombreuses pathologies.

STANDS : bénéficiez de conseils de professionnels de santé
en présence du Dr. Jean-Marc Laudrin,
médecin du sport et de Laurent Alcoser
masseur-kinésithérapeute

ESPACE CONVIVALITÉ : Collation et cadeaux offerts à tous les participants

Infos pratiques

Mardi 4 juin 2019, de 10h à 12h

Stade Jean Vareilles à Carmaux
Repli salle F. Mitterrand en cas de pluie

RENSEIGNEMENTS : 05 63 80 20 56
Virginie Huc - Service Santé 3CS

PARKING sur place - Accès facilité
pour les personnes à mobilité réduite

TRANSPORT POSSIBLE pour les
habitants de Carmaux, sur inscription
(gratuit) CCAS 05 63 80 22 54

