

Dans le cadre de la promotion de l'activité physique, la Fondation Edith Seltzer propose un programme personnalisé.

Public

- ▶ Personnes de plus de 55 ans habitant dans le Briançonnais

Objectifs

- ▶ Développer et maintenir une activité physique adaptée
- ▶ Promouvoir une alimentation équilibrée
- ▶ Prévenir l'isolement social et la sédentarité

Déroulement

- ▶ 1 séance diagnostic d'évaluation des capacités physiques avec un professionnel du sport
- ▶ 4 séances collectives (1h30) d'activités physiques adaptées
- ▶ 2 séances passerelles dans une association sportive du Briançonnais
- ▶ 3 ateliers nutrition avec une diététicienne
- ▶ 1 séance bilan à 3 mois

Contact

Sylvie STAGNARO

04 92 25 58 75

sportsante@fondationseltzer.fr

Programme gratuit

