

Vous avez plus de 60 ans ?

Comment préserver votre santé par
l'activité physique ?

Le CCAS vous propose

Un parcours de prévention santé
par l'activité physique adaptée



Programme

- **1 conférence**
le mercredi 08 novembre de 14h30 à 15h30, salle multimédia de la Mairie
 - Les bienfaits de l'activité physique pour les + de 60 ans
- **20 séances collectives d'activités physiques**
 - Gym douce adaptée
 - Equilibre
 - Marche bâtons
 - ...

Contact

CCAS de Saint-Pierre d'Irube/Hiriburu

Tél : 05 59 44 03 53