

Bouger


Sport Santé  AGÉ

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Bouger Âgé est un programme de **5 mois** d'activités physiques douces et de suivi nutritionnel, créé à **AIX EN PROVENCE QUARTIER JAS DE BOUFFAN**.

Il est élaboré pour favoriser votre mobilité et votre autonomie.

* C'EST POUR QUI ?



Bouger Âgé est ouvert aux seniors âgés inactifs et non sportifs de plus de 60 ans et à leurs aidants.

C'EST OÙ ?



AIX EN PROVENCE
Quartier Jas De Bouffan.

PROGRAMME



GRATUIT

* Les participants doivent obligatoirement être munis d'un Certificat Médical d'Absence de Contre-Indication « à la pratique d'Activités Physiques Adaptées d'intensité faible à modérée et aux tests de conditions physiques associés »

COMMENT SE DEROULERA-T-IL ?

Le **MARDI 15 janvier 2019** au Centre Social des Amandiers, 8 Allée des Amandiers, 13090 AIX-EN-PROVENCE 9h30 à 13h :

Nous évaluerons votre condition physique et votre alimentation, vous sensibiliserons à une alimentation équilibrée et vous ferons découvrir des activités physiques douces.



Les **MARDI 22/1, 5/2, 19/2, 5/3, 19/3, 2/4, 16/4, 30/4, 14/5, 28/5, 11/6**, en 2019 au Centre Social et Culturel du Château de l'Horloge, 50 Rue Château de l'Horloge, de 9h30 à 11h30.....**ET les MARDI 29/1, 12/2, 26/2, 12/3, 26/3, 9/4, 23/4, 7/5, 4/6, 18/6**, en 2019 au Centre Social des Amandiers de 9h30 à 11h30 :

Nous vous ferons pratiquer un cycle d'activités physiques douces.

Le **MARDI 21 mai 2019** au Centre Social des Amandiers, de 9h30 à 12h30 :

Nous réévaluerons votre condition physique et votre alimentation.

Le **MARDI 25 juin 2019** au Centre Social et Culturel du Château de l'Horloge, de 9h30 à 11h30 :

Nous vous remettons les résultats de vos tests et vous fournissons des conseils personnalisés de nutrition et d'activité physique.

POUR VOUS INSCRIRE ? PLUSIEURS POSSIBILITES !

SE RAPPROCHER DU PÔLE INFOS SÉNIOR-CCAS D'AIX-EN-PROVENCE OU DES CENTRES SOCIAUX, OU DE LA DIRECTION DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS :

- PÔLE INFOS SÉNIOR CCAS : 04-42-99-23-80 ; ALPALOMBA@CCAS-AIXENPROVENCE.ORG
- CENTRE SOCIAL DES AMANDIERS : 06-47-55-70-46 ; FAMILLES.AD@CSC-LES-AMANDIERS.FR
- CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DU CHÂTEAU DE L'HORLOGE : 04-42-29-18-70 ; COMMUNICATION.CDHAIX@GMAIL.COM
- DIRECTION JEUNESSE ET SPORT : 04-13-31-60-61 ; SANDRINE.ARNAUD@DEPARTEMENT13.FR

