



CONFÉRENCE SPORT SANTÉ: LES BONNES PRATIQUES POUR EN FINIR AVEC LA SÉDENTARITÉ

INTERVENANTS

ROGER PIFFAULT

Vice-président EPGV 18
Spécialité et Développement
Sport Santé Codep 18

Ateliers Seniors :

- Renforcement musculaire doux
- Équilibre et coordination
- Mobilité
- Flexibilité et souplesse

JACQUES ROUSSEL

Médecin Régional EPGV CVL
Point de vue médical sur le
sport santé et présentation la
sédentarité chez les seniors

Ateliers Seniors :

- Conférence sur la sédentarité
- Prévention des chutes
- Bien-être global



DATE : 30 OCTOBRE 2026

HORAIRES : 18H30 - 20H30



**ESPACE NELSON MANDELA
18390 SAINT GERMAIN DU PUY**

GRATUIT & OUVERT À TOUS



CONTACT : cd18epgv@gmail.com