

FÉDÉRATION
FRANÇAISE

**SPORT
VITALITÉ**

COMITÉ DÉPARTEMENTAL
LOIR-ET-CHER



SÉNIORS EN FORME !

LA CHAPELLE ST MARTIN

**Séances nutrition seniors
vendredis 23 et 30 octobre
2026 de 10h30 à 12h**

**Gym adaptée de 11h à 12h à
partir du lundi 02 novembre
Maison des Associations**

EQUIL'VIE SPORT ET NUTRITION

GRATUIT

**Découvrez le Sport-Santé
et l'Activité Physique Adaptée !**

Prise en charge par la Conférence des Financeurs

PROGRAMME DE 40 HEURES



- Maintenir une aisance dans le mouvement
- Entretenir la tonicité musculaire et l'équilibre
- Stimuler la mémoire en mouvement

- Adapter les habitudes alimentaires
- Nouer de nouvelles relations
- Être acteur de sa santé grâce à la prévention



Renseignements:

loiretcher@comite-epgv.fr

06.23.75.47.20 - 06.17.79.94.72