



## LES SENIORS ACTEURS DE LEUR SANTE

L'ADAR vous propose des ateliers à destination des séniors autour de 2 thématiques :

**Pratique de l'activité physique à tout âge  
animés par Amélie Baur,**

**Nutrition Santé Séniors  
animés par Karine Justo, diététicienne.**

Une collation vous sera proposée à l'issue de chaque atelier.

Le transport peut être assuré par l'ADAR sur simple demande.

Pour toutes questions complémentaires, nous restons à votre disposition :

Contact : 05.65.63.57.11 – [adar12decaze@wanadoo.fr](mailto:adar12decaze@wanadoo.fr)



Les ateliers se dérouleront aux dates suivantes :  
12/01-19/01 - 02/02 -16/02 – 23/02 de 9h00 à 11h30  
et le 26/01 de 14h30 à 17h00  
Dans les locaux de la salle d'accueil, Parc Thermal  
à Cransac-les-Thermes (12 110)

*Nous vous remercions de bien vouloir nous retourner le coupon ci-après pour confirmer votre participation avant le 05/01/2022 (entourez les réponses).*

NOM :

Transport : Oui / Non

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Ateliers : 12/01 / 19/01 / 26/01 / 02/02 /16/02 /23/02

