

# Santé Vous Bien !

Animé par :  
Association MA VIE et Patricia Larcher,  
diététicienne.

Conférence « Clés d'une retraite en santé : Activité  
Physique Adaptée et alimentation équilibrée »

Présentation des ateliers collectifs en Gym Santé Seniors  
et Alimentation.

Programme complet au dos, de Sept à Novembre sur la  
commune partenaire.

Inscription/Renseignements :  
Association MA VIE 06 15 83 69 27

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la  
conférence des financeurs de la prévention de la perte  
d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

DATE

4

Sept  
2025

10h00

LIEU

Saint Ferriol

Salle des Fêtes

SANTÉ

CONFÉRENCE



INFOS

Gratuit  
Proposé par



# Santé Vous Bien !

Animé par :  
Association MA VIE et Patricia Larcher,  
diététicienne.

Conférence « Clés d'une retraite en santé : Activité  
Physique Adaptée et alimentation équilibrée »

Présentation des ateliers collectifs en Gym Santé Seniors  
et Alimentation.

Programme complet au dos, de Sept à Novembre sur la  
commune partenaire.

Inscription/Renseignements :  
Association MA VIE 06 15 83 69 27

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la  
conférence des financeurs de la prévention de la perte  
d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

DATE

4

Sept  
2025

10h00

LIEU

Saint Ferriol

Salle des Fêtes

SANTÉ

CONFÉRENCE



INFOS

Gratuit  
Proposé par



# Le programme

## Gym Santé - Initiation

**11**  
Sept  
2025

**14h-15h15**

**Sur inscription**

Séance d'essai - Salle des Fêtes

## ATELIER ALIMENTATION 1

**19**  
Sept  
2025

**10h-12h**

**Sur inscription**

Salle des Fêtes

## Gym Santé - Ateliers

**18** Sept  
-  
**27** Nov

Les jeudis de 14h à 15h15 -  
Salle des Fêtes

Sept : 18, 25  
Oct : 2, 9, 16, 23 et 30  
Nov : 6, 13, 20 et 27

## ATELIER ALIMENTATION 2

**3**  
Oct  
2025

**10h-12h**

**Sur inscription**

Salle des Fêtes

## POUR PARTICIPER

INSCRIPTION / CONTACT :  
MARION LAUZE  
ASSOCIATION MA VIE  
06 15 83 69 27 marionlauze@gmail.com

## ATELIER ALIMENTATION 3

**17**  
Oct  
2025

**09h-12h**

**Sur inscription**

Salle des Fêtes

Programme susceptible d'être modifié afin de s'adapter aux restrictions sanitaires en vigueur.  
Du gel hydroalcoolique sera disponible.

## SANTE VOUS BIEN

- Cycle de 15 heures d'activités physiques adaptées : Ateliers GYM  
SANTÉ (*Certificat Médical demandé*)  
Bilan des capacités physiques et suivi personnalisé  
Encadrés par un professionnel diplômé en activités physiques adaptées et santé
- Cycle de 3 ateliers sur l'alimentation, dont un atelier de dégustation  
Encadrés par une diététicienne diplômée

# Le programme

## Gym Santé - Initiation

**11**  
Sept  
2025

**14h-15h15**

**Sur inscription**

Séance d'essai - Salle des Fêtes

## ATELIER ALIMENTATION 1

**19**  
Sept  
2025

**10h-12h**

**Sur inscription**

Salle des Fêtes

## Gym Santé - Ateliers

**18** Sept  
-  
**27** Nov

Les jeudis de 14h à 15h15 -  
Salle des Fêtes

Sept : 18, 25  
Oct : 2, 9, 16, 23 et 30  
Nov : 6, 13, 20 et 27

## ATELIER ALIMENTATION 2

**3**  
Oct  
2025

**10h-12h**

**Sur inscription**

Salle des Fêtes

## POUR PARTICIPER

INSCRIPTION / CONTACT :  
MARION LAUZE  
ASSOCIATION MA VIE  
06 15 83 69 27 marionlauze@gmail.com

## ATELIER ALIMENTATION 3

**17**  
Oct  
2025

**09h-12h**

**Sur inscription**

Salle des Fêtes

Programme susceptible d'être modifié afin de s'adapter aux restrictions sanitaires en vigueur.  
Du gel hydroalcoolique sera disponible.

## SANTE VOUS BIEN

- Cycle de 15 heures d'activités physiques adaptées : Ateliers GYM  
SANTÉ (*Certificat Médical demandé*)  
Bilan des capacités physiques et suivi personnalisé  
Encadrés par un professionnel diplômé en activités physiques adaptées et santé
- Cycle de 3 ateliers sur l'alimentation, dont un atelier de dégustation  
Encadrés par une diététicienne diplômée