

ENTRÉE
GRATUITE

i Seniors !

RESTEZ ACTIF
en Carmausin-Ségala
et en forme



MARDI 4 JUIN 2019 de 10h à 12h
Stade Jean Vareilles à Carmaux

dès 60 ans

COLLATION
& CADEAUX

ATELIERS SPORT-SANTÉ SÉNIORS
ÉQUILIBRE, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, SOUPLESSE



Programme de 10h à 12h



ATELIERS À DÉCOUVRIR près de chez vous,
animés par des éducateurs sportifs



**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

avec l'USC Basket
et SIEL BLEU



**ASSOULPISSEMENT
et MOBILITÉ
ARTICULAIRE**

avec l'USC Athlétisme
et Ségala Ovale



ÉQUILIBRE

avec le CODEP Rugby à
XIII et la Gymnastique
Volontaire (EPGV)



**ADRESSE et
COORDINATION**

avec l'USC Tir et
l'USC Tennis de Table



**MÉMOIRE et
CONCENTRATION**

avec l'UFOLEP et
la Gymnastique
Volontaire (EPGV)



**ACTIVITÉ PHYSIQUE
CARDIO-RESPIRATOIRE**

Avec l'USC Athlétisme,
l'USC Natation et
la Société Nautique
d'Almayrac

Il n'y a pas d'âge pour faire
du sport ! Rester actif est
essentiel pour se maintenir en
bonne santé. L'exercice régulier
est reconnu pour prévenir de
nombreuses pathologies.



**STANDS : bénéficiez de conseils
de professionnels de santé**

en présence du Dr. Jean-Marc Laudrin,
médecin du sport et de Laurent Alcoser
masseur-kinésithérapeute

**ESPACE CONVIVALITÉ : Collation et
cadeaux offerts à tous les participants**

Infos pratiques

Mardi 4 juin 2019, de 10h à 12h

Stade Jean Vareilles à Carmaux
Repli salle F. Mitterrand en cas de pluie

RENSEIGNEMENTS : 05 63 80 20 56
Virginie Huc - Service Santé 3CS

PARKING sur place - Accès facilité
pour les personnes à mobilité réduite

TRANSPORT POSSIBLE pour les
habitants de Carmaux, sur inscription
(gratuit) CCAS 05 63 80 22 54

