

## LA SANTE EN MOUVEMENT

Ce programme est proposé par la caisse de retraite AGIRC et ARRCO en partenariat avec les associations ADAL (A la Découverte de l'Age Libre) et SIEL BLEU (Sport Initiative et Loisirs). Il s'agit d'un parcours personnalisé qui se déroule en trois étapes :

- Une conférence-débat qui apporte des informations sur l'importance de la pratique régulière d'une activité physique. Elle aura lieu à la salle des fêtes de Dolomieu, le 21 septembre 2017, de 14 h à 16 h.
- Un cycle de six ateliers « découverte » présenté à l'issue de la conférence et destiné aux personnes qui ne pratiquent pas d'activité physique régulière (marche, gymnastique d'entretien, yoga, tai chi...). Ces ateliers peuvent accueillir 12 à 15 personnes. Une participation forfaitaire de 15 € sera demandée. Ils se dérouleront à la salle des fêtes d'Aoste, de 16 h à 17 h 30, les jeudis 5, 12, 19 et 26 octobre 2017 et 9 et 16 novembre 2017.
- A l'issue de ces ateliers, une séance de bilan sera proposée le 16 novembre 2017 afin de guider ceux qui le souhaitent dans le choix de l'activité la plus adaptée et dans la prise de contact avec les associations locales.