



Bougez à deux, c'est mieux !

Ateliers santé du 17 septembre au 25 octobre 2024, dans le Tarn

➤ Tous les mardis du 17 septembre au 22 octobre à **Valence-D'Albigeois** (10h à 12h) et à **Arthès** (14h30 à 16h30)

COMPLETS

➤ Tous les vendredis du 20 septembre au 25 octobre à **Graulhet** (10h à 12h) **IL RESTE DES PLACES !**

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Si vous vous inscrivez seul, des duos seront formés !

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription.

Pour vous et vos proches. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie invite les seniors, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à un cycle d'ateliers « Bougez à deux, c'est mieux ! ». Chaque activité sera proposée en duo (pour ceux qui s'inscrivent seuls, des duos seront formés au début de chaque atelier). Vous explorerez les bienfaits de la pratique d'une activité physique pour votre santé. Convivialité, partage et détente rythmeront les ateliers.



Au programme :

• Atelier 1 : Découverte de la gymnastique douce en duo

Un enseignant en activité physique adaptée présentera les recommandations en matière d'activité physique. Les participants pourront ensuite découvrir la gymnastique douce pratiquée en duo.

• Atelier 2 : Découverte d'une activité physique douce en duo

Découverte d'une activité physique douce en duo Pilate, Tai chi, Qi Gong. Bien-être et détente seront au rendez-vous de cette initiation pour un beau moment de partage avec des mouvements de synchronisation en binôme.

• Atelier 3 et 4 : Initiation à des activités d'opposition à deux

Badminton, ping-pong. Idéales pour la coordination, les activités de raquettes peuvent également renforcer la communication.

Atelier 5 et 6 : Pratique de la danse

Très complète, cette activité permet de travailler l'équilibre, la coordination mais aussi la posture. Elle permet également d'apprendre à lâcher prise et à faire confiance à l'autre.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.