

# CES ATELIERS S'ADRESSENT À TOUTE PERSONNE DE 60 ANS OU +

Une activité physique régulière et une alimentation équilibrée sont importantes pour se maintenir en forme ! Pour vous accompagner au quotidien, un programme complet vous est proposé sous forme d'ateliers collectifs d'octobre à juin hors vacances scolaires.



**D'OCTOBRE À FÉVRIER**

**ATELIERS « ÉQUILIBRE »**

Tout en pratiquant des exercices de motricité, de la coordination, du passage et du relevé de sol... Vous découvrirez les mécanismes de la mémoire.



**DE MARS À JUIN**

**ATELIERS « GYM DOUCE »  
OU « MARCHÉ ACTIVE »**

Mieux connaître vos capacités physiques afin de développer et maintenir l'autonomie est important. Ces ateliers seront l'occasion de redécouvrir votre corps à travers des exercices :

- De renforcement musculaire
- De développement des amplitudes articulaires

Une activité physique régulière en toute sécurité permet de limiter douleurs et blessures. Des activités en extérieur pourront vous être proposées.



**ATELIERS « ALIMENTATION »**

**(SOUS RÉSERVE DE L'ORGANISATION)**

C'est l'occasion d'échanger et d'être conseillé sur les habitudes alimentaires favorables à la santé.



Les participants s'engagent pour la totalité des activités d'octobre à juin au rythme d'1 heure par semaine.

Les ateliers sont animés par des personnes compétentes et agréées qui sauront s'adapter aux conditions physiques, capacités et besoins de chacun.

## INSCRIPTION GRATUITE

Pour les jours et heures des ateliers, s'adresser à chaque commune ou CCAS.  
Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique vous sera demandé en début de cycle.

COMMUNES	INSCRIPTION	LIEU DES ATELIERS	HORAIRES
COMMELLE - VERNAY	04 77 23 25 90	Salle d'animation	Mardi 9h-10h
COUTOUVRE	04 77 66 21 13	Petite salle ERA	Mercredi 15h30-16h30
LE COTEAU	04 77 67 80 33	Centre social	Mardi 10h30-11h30
LENTIGNY	04 77 63 13 60	Salle des fêtes Place de la mairie	Mardi 10h30-11h30
MABLY	04 77 44 21 83	Centre social Salle polyvalente n°1	Lundi 10h30-11h30
MONTAGNY	04 77 66 10 64	Salle des fêtes	Mercredi 14h-15h
NOTRE DAME DE BOISSET	04 77 62 03 31	Salle de la Chênaie	Lundi 15h30-16h30
RENAISON	04 77 64 40 22	Salle des associations	Mardi de 14h à 15h
RIORGES	04 77 23 62 68	Léo Lagrange Salle Le Carré	Lundi 14h-15h
ROANNE - CLUB JEAN PUY	04 26 24 10 16	5 rue Jean Puy	Vendredi 9h-10h
ROANNE - CLUB S. LACORE	04 26 24 10 16	29 rue Bravard	Lundi 9h-10h
SAINT-ALBAN-LES-EAUX	04 77 65 84 54	Salle de réunion Rue Étienne Thinon	Mercredi 10h30-11h30
SAINT-HAON-LE-VIEUX	04 77 64 42 81	Salle des fêtes	Mercredi 9h-10h
ST-JEAN-ST-MAURICE	06 18 53 45 42	Salle des fêtes	Mardi 9h-10h
ST-LÉGER-SUR-ROANNE	04 77 66 86 72	Salle ERA	Mercredi 9h15-10h15
ST-MARTIN-D'ESTREAUX	04 77 64 00 08	Salle des sociétés	Vendredi 9h30-10h30
ST-ROMAIN-LA-MOTTE	04 77 64 50 43	Salle municipale	Jeudi 9h-10h
VILLEMONTAIS	04 77 63 10 15	Salle de la cantine scolaire (Rue St Martin)	Mercredi de 10h45 à 11h45
VILLEREST	04 77 69 61 76	Salle Carré d'Urfé	Mardi 14h-15h

2023-2024

roannais  
AGGLOMERATION

# Ateliers prévention dans votre commune



**Vous avez 60 ans ou plus ?**  
ACTIVITÉ PHYSIQUE,  
RENFORCEMENT MUSCULAIRE, PRÉVENTION  
DES CHUTES & ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE