

2025-2026

roannais
AGGLOMERATION

Ateliers prévention

dans votre commune



Vous avez 60 ans ou plus ?

**ACTIVITÉ PHYSIQUE,
RENFORCEMENT MUSCULAIRE, PRÉVENTION
DES CHUTES & ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**

CES ATELIERS S'ADRESSENT À TOU

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 de novembre à juin hors vacances scolaires.



DE NOVEMBRE 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 »

ET « 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.

TE PERSONNE À PARTIR DE 60 ANS



ATELIERS « ALIMENTATION »

Une diététicienne est à votre disposition pour échanger sur vos habitudes alimentaires et vous faire découvrir les évolutions nutritionnelles !



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

Les ateliers sont animés par des professionnels qui sauront s'adapter aux besoins de chacun.



**PENSEZ À DES CHAUSSURES NON GLISSANTES
ET TENANT BIEN VOTRE PIED**

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
COMBRE	04 74 64 14 42	Salle des Lys	Jeudi 10h30 à 11h30
COUTOUVRE	04 77 66 21 13	Petite salle ERA	Mercredi 15h45 à 16h45
LE COTEAU	04 77 67 80 33	Espace Les Marronniers	Lundi 10h30 à 11h30
LENTIGNY	04 77 63 13 60	Salle des fêtes	Mardi 10h30 à 11h30
MABLY	04 77 44 21 83	Centre social de Mably	Lundi 14h30 à 15h30
MONTAGNY	04 77 66 10 64	Salle de réunion de la mairie	Jeudi 9h à 10h
NOTRE DAME DE BOISSET	04 77 62 03 31	Salle des fêtes de la Chenale	Jeudi 9h à 10h
PARIGNY	04 77 62 06 55	Salle des fêtes Le Chardonneret	Mercredi 14h à 15h
ROANNE - SAINT CLAIR	04 77 68 07 11	Centre social Moulin à Vent	Vendredi 9h à 10h
ROANNE - CLERMONT	04 77 70 97 41	Club Suzanne Lacore	Lundi 9h à 10h
ST ALBAN LES EAUX	04 77 65 84 54	Salle des fêtes	Mercredi 10h45 à 11h45
ST FORGEUX LESPINASSE	04 77 65 60 64	Petite salle des fêtes	Mardi 9h à 10h
ST HAON LE VIEUX	04 77 64 42 81	Salle ERA	Mercredi 9h à 10h
ST JEAN ST MAURICE	06 18 53 45 42	Salle Serge Perche	Mardi 9h à 10h
ST MARTIN D'ESTRÉAUX	04 77 64 00 08	Salle des fêtes	Vendredi 10h à 11h
ST ROMAIN LA MOTTE	04 77 64 50 43	Salle municipale	Mercredi 10h30 à 11h30
VILLEMONTAIS	06 59 70 94 92	Salle de la cantine	Mercredi 9h15 à 10h15
VILLEREST	04 77 69 61 76	Salle du carré d'Urfé	Mardi 10h45 à 11h45