

Haltère & Fourchette

Partageons le goût d'être actif et le plaisir de bien manger !

1er RDV
le 19/09
à 09h00



📍 OÙ ?

Espace LED
1 chemin du LEIDT
57100 THIONVILLE

📅 QUAND ?

Activité physique :

Les mardis à 11h00

Nutrition :

Les mardis à 09h00 (1 semaine/2)

🕒 COMMENT ?

Chaque semaine pendant 3 mois

👤 QUI ?

Les personnes retraitées de 60 ans et +

💶 COMBIEN ?

ZÉRO, l'action est financée par la CARSAT Alsace Moselle et LABEL VIE

Nous contacter

groupe@ete-indien-editions.fr

03.10.93.06.60

appel non surtaxé du lundi au vendredi
de 9h à 17h - hors jour férié

Inscription en ligne :

Flashez le QR Code

et renseignez le code partenaire

H&F Thionville 2023



Action proposée et financée par

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Alsace - Moselle



En partenariat avec

ETE INDIEN



Partage des Amis
du Grand Est

Haltère & Fourchette

Partageons le goût d'être actif et le plaisir de bien manger !

1er RDV
le 19/09
à 09h00



Au programme

- Bilans de forme
- Renforcement musculaire
- Travail de l'équilibre
- Cardio progressif
- Travail de coordination

Au menu

- Besoins spécifiques à la retraite
- Équilibre alimentaire
- Lien alimentation/pathologie
- Repères de consommation
- Étiquetage alimentaire

Action proposée et financée par

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Alsace-Moselle



En partenariat avec

ETE
INDIEN



Partage des Amis
du Grand Est