

Programme Activités Physiques / Nutrition

Ce programme activités physiques et nutrition a été pensé pour celles et ceux qui, par manque de moyens ou d'opportunités, y ont rarement accès.

Il comprend 1h d'activité physique par semaine (exercices cardio, renforcement musculaire, marche) encadrés par un enseignant sportif et un cycle de 6 ateliers diététiques sur le thème de l'alimentation saine à bas coût, animés par la diététicienne de la maison de santé. Ils ont lieu dans des salles municipales.

Inscription auprès de la coordinatrice au 01.30.74.00.07 touche 1 puis touche 2.

