



**ATELIERS PREVENTION SENIORS**  
**CALENDRIER MARS-AVRIL-MAI 2018**

**TARIF 4 € + 1 € TRANSPORT**

Les ateliers se déroulent dans nos locaux. La marche à lieu en extérieur si le temps le permet.

Renseignements : Estelle Lacoste /Référente prévention séniors

05.53.54.02.40 [elacoste@aase.fr](mailto:elacoste@aase.fr)

45 RUE VICTOR HUGO BP 41 24110 SAINT ASTIER

En partenariat avec la Conférence des Financeurs 24



**RELAXATION**

**JEUDI** à 14h30

Sauf le 12 avril et le 10 mai

Les séances durent entre 45 min et 1 heure environ et se pratiquent en position assise et/ou debout.  
L'animatrice propose des exercices de relaxation et de respiration basés sur la pratique de la sophrologie dynamique. 8/10 personnes maxi.

**YOGA DU RIRE**

**MARDI** à 13h45

13 mars

27 mars

10 avril

24 avril

22 mai

Les séances durent 1 heure environ.

**MARCHE SANTE**

**MARDI** à 15h

13 mars

27 mars

10 avril

24 avril

22 mai

Les séances durent entre 45 min et 1 heure environ.  
Marche adaptée aux personnes à mobilité réduite.  
Un animateur sportif propose des exercices de respiration et de marche en toute conscience. 4/6 personnes maxi.

Inscription obligatoire au moins une semaine à l'avance. Attention Places limitées.