

Conférence Interactive « Profiter activement après 60 ans »



L'Association Nature Sport Environnement est une structure affiliée à la **Fédération Française Sports Pour Tous** qui intervient sur le Var sur différentes thématiques et à des natation de tous les publics. L'association est en particulier investie sur des actions en direction des séniors, notamment en utilisant les activités de pleine nature comme supports privilégiés.

L'Association Nature Sport Environnement lance un nouveau programme à destination des seniors, totalement GRATUIT sur inscription: PARCOURS SPORT SANTÉ SENIORS. Il s'adresse aux plus de 60 ans qui veulent profiter activement de leur (future) retraite.

Le programme se déroule en 3 temps:

- Une conférence interactive accompagnée d'ateliers (nutrition, évaluation de la condition physique, bien s'informer...) sur une matinée ou un après-midi
- Sous conditions, intégration d'un atelier de 6 séances de Marche Nordique.
- Un accompagnement à la pratique pérenne des séniors touchés. Lien avec les associations locales, guide de la bonne pratique...

Objectifs poursuivis :

- Maintenir et développer son autonomie par la pratique d'une activité physique
- Bien-être, estime de soi et développement du lien social

Demandez le programme !

www.tv83.info
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Cette année, 5 villes dans le département accueilleront ce programme dont :

POURRIÈES : 3 décembre 2018 à 14h

HYÈRES LES PALMIERS : 7 décembre 2018 à 14h30

SIGNES : 13 décembre 2018 à 9h

Renseignements et inscriptions

Seule condition pour s'inscrire: avoir au moins 60 ans !

Envoyez vos nom, prénom, n° téléphone, date de naissance et le lieu de conférence par mail à contact@terradea.fr ou appeler au 06 50 18 65 28