

## 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
CHANGY	04 77 64 30 51	Foyer rural	Mardi 9h - 10h
COMBRE	04 74 64 14 42	Salle des Lys	Jeudi 10h30 - 11h30
COMMELLE-VERNAY	04 77 23 25 90	Salle d'animation	Lundi 9h - 10h
LE COTEAU	04 77 67 80 33	Centre social	Lundi 10h30 - 11h30
LENTIGNY	04 77 63 13 60	Salle des fêtes	Mardi 10h30 - 11h30
MABLY - NOYON	04 77 44 21 83	Centre Social	Lundi 14h30 - 15h30
MABLY - BOURG	04 77 44 21 83	Salle polyvalente du bourg	Vendredi 9h - 10h
MONTAGNY	04 77 66 10 64	Salle des fêtes	Jeudi 9h - 10h
RENAISON	04 77 64 40 22	Salle des associations	Lundi 10h30 - 11h 30
RIORGES	04 77 23 62 68	Maison des sociétés (salle A)	Mercredi 14h - 15h
ROANNE - CENTRE VILLE	04 77 70 97 44	Club Jean Puy	Mercredi 10h45 - 11h45
ROANNE - MULSANT	04 77 70 97 43	Club Paul Vernay	Jeudi 10h30 - 11h30
ST-ALBAN-LES-EAUX	04 77 65 84 54	Salle de réunion	Lundi 9h - 10h
ST-GERMAIN-LESPINASSE	04 77 64 50 20	Salle ERA	Mardi 14h30 - 15h30
ST-HAON-LE-CHÂTEL	04 77 64 40 62	Salle Bel Air (sous l'école)	Mercredi 9h - 10h
ST-JEAN-SAINT-AURICE	06 18 53 45 42	Salle Serge Perche	Mardi 9h - 10h
ST-MARTIN-D'ESTREAUX	04 77 64 00 08	Salle des sociétés	Vendredi 9h30 - 10h30
VILLEMONTAIS	06 59 70 94 92	Salle de la cantine	Mercredi 9h30 - 10h30
VILLEREST	04 77 69 61 76	Salle du carré d'Urfé	Mardi 10h45 - 11h45

2024-2025

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 TOUTE PERSONNE DE 60 ANS OU +

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 »  
OU « 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.



**ATELIERS « ALIMENTATION »**

(SOUS RÉSERVE DE L'ORGANISATION)

C'est l'occasion d'échanger et d'être conseillé sur les habitudes alimentaires favorables à la santé.



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 personnes compétentes et agréées qui sauront s'adapter aux conditions physiques, capacités et besoins de chacun.