

PRENONS L'ÂGE DU BON CÔTÉ

Alimentation et activité physique

Lieu : Agence MSA - 37 rue du Touffenet – 86000 POITIERS

Ou CSC de la Blaiserie

**prenons l'âge
du bon côté**

Rue des Frères Montgolfière - 86100 POITIERS

		Date	Horaires	
	Séance 1	Lundi 14 septembre 2026	10h00 à 12h00	
Temps individuel d'1 h		Mardi 22 septembre 2026	sur rendez-vous	
	Séance 2	Mardi 29 septembre 2026	10h00 à 12h00	
Séances collectives	Séance 3	Lundi 05 octobre 2026	10h00 à 12h00	
	Séance 4	Mardi 13 octobre 2026	10h00 à 12h00	
	Séance 5	Mardi 20 octobre 2026	10h00 à 12h00	
	Séance 6	Mardi 03 novembre 2026	10h00 à 12h00	
Temps individuel de 20 min		Appel téléphonique	Lundi 09 novembre 2026	
Séances collectives	Séance 7	Mardi 17 novembre 2026	10h00 à 12h00	
	Séance 8	Mardi 24 novembre 2026	10h00 à 12h00	
	Séance 9	Mardi 1 ^{er} décembre 2026	10h00 à 12h00	
Temps individuel d'1 h		Mardi 08 décembre 2026	sur rendez-vous	
Séance collective	Séance 10	Mardi 15 décembre 2026	10h00 à 12h00	
Temps individuel de 20 min	3 mois après	Appel téléphonique	Vendredi 19 mars 2027	

Pour participer à cet atelier, nous recommandons à chaque participant de s'assurer de l'absence de contre-indication médicale à sa pratique et de bien vouloir prévoir une tenue adaptée.

Pensez à la planète !



Pour toute information veuillez contacter MSA Services Poitou

Tél. : 05 49 44 89 69 ou prevention@msaservices-poitou.fr