



Siel  
Bleu  
GROUPE  
ASSOCIATIF

Pour vous, ayant plus de 60 ans,  
2 actions de Prévention Santé à FONTAINE LES LUXEUIL

## Gardons La Forme

6 séances découvertes à raison  
d'1h30 par semaine

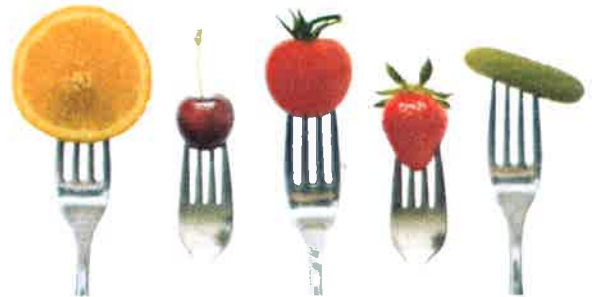
Initiation en douceur, pour votre bien-être par un ensemble d'activités physiques adaptées



## Plats en Equilibre

12 ateliers pratiques de cuisine

Elaborer des menus équilibrés selon nos besoins et notre âge



Conférence sur les bienfaits d'une pratique régulière d'une activité physique

Jeudi 6 septembre à 14h

En Salle du Conseil de la Mairie à FONTAINE LES LUXEUIL – Entrée libre

**Renseignements :** En Mairie ou auprès de Carole LOIGEROT – 06 69 43 26 40

Organisées en partenariat avec la commune de Fontaine-Lès-Luxeuil

Actions réalisées par le soutien financier de :

