

Bien Vieillir

Une expérience sensorielle
réservée aux plus de 60 ans

L'Art de l'équilibre



⇒ 4 ATELIERS ART ET SANTÉ

Expérimenter l'effet de l'âge sur nos sens

Avec un professionnel de la prévention,
une musicienne, une artiste de cirque, un
photographe, une diététicienne.

⇒ 6 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Améliorer sa forme en douceur

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée

⇒ 1 BALADE SANTÉ

Pour partager un moment convivial

Avec un enseignant d'Activité Physique Adaptée

P'Art à Chute +

**GRATUIT
SUR INSCRIPTION**

**Du 8 janvier
au 27 mai 2026**

POUR LES + DE 60 ANS

✉ theo.cazin@n.aquitaine.mutualite.fr

07 55 65 47 60 



À MEYSSAC

**Salle du Passe-Temps
Place Saint-Georges**

Soutien financier et partenaires



⇒ 11 rendez-vous santé !



08/01/2026 MON ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT 9h30 - 12h00

Atelier sur le mouvement - Avec un professionnel de la prévention et un danseur

15/01/2026 BILAN DE FORME INITIAL *

Avec un Enseignant d'Activité Physique Adaptée

22/01/2026 ACTIVITÉ PHYSIQUE 10h00 - 11h00

Séance animée par un Enseignant d'Activité Physique Adaptée

29/01/2026 MON ÉQUILIBRE EN VUE 9h30 - 12h00

Atelier sur la vision - Avec un professionnel de la prévention et un photographe

05/02/2026 ACTIVITÉ PHYSIQUE 10h00 - 11h00

Séance animée par un Enseignant d'Activité Physique Adaptée

12/02/2026 ACTIVITÉ PHYSIQUE 10h00 - 11h00

Séance animée par un Enseignant d'Activité Physique Adaptée

19/02/2026 À L'ÉCOUTE DE MON ÉQUILIBRE 9h30 - 12h00

Atelier sur l'audition - Avec un professionnel de la prévention et un musicien

26/02/2026 ACTIVITÉ PHYSIQUE 10h00 - 11h00

Séance animée par un Enseignant d'Activité Physique Adaptée

05/03/2026 BILAN DE FORME FINAL *

Avec un Enseignant d'Activité Physique Adaptée

12/03/2026 MON ÉQUILIBRE DANS L'ASSIETTE 9h30 - 12h00

Atelier sur l'alimentation - Avec un professionnel de la prévention et une diététicienne

27/05/2026 BALADE SANTÉ 10h00-12h00

Balade Santé avec un Enseignant d'Activité Physique Adaptée



(*) Les horaires seront définis individuellement avec l'intervenant, lors de la première séance.