Pour vivre ensemble
Centre Social et Culturel Lavieu
CENTRE VILLE
Saint-Chamond

Santé & Bien-être
Corps et Culture
Femmes

VENDREDI 27 NOVEMBRE 2020

au Centre Social et Culturel Lavieu **14h30/16h30**

Activité physique
Sport
Alimentation
Hygiène de vie...

Echange - Débat - Discussion

Rencontre gratuite et ouverte à toutes !

avec Claire,
Educateur sportif

Il y a plusieurs moyens de « bouger » pour se maintenir en forme et en bonne santé...

...Même si le sport n'est pas toujours possible (âge, santé, etc...), l'activité physique doit être le quotidien de chacune (jardinage, marche, escaliers, etc...).

Que ce soit pour la pratique du sport ou de l'activité physique, l'alimentation et l'hygiène de vie sont indispensables.

Venez échanger avec Claire autour de vos habitudes et avoir des conseils utiles qui vous accompagneront dans la bonne pratique de vos activités dans le respect de votre corps et de votre santé.

(en respectant les consignes sanitaires)

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE
1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND - 04.77.31.75.44

Avec le soutien de la Politique de la Ville

Imprimé par nos soins (ne pas jeter sur la voie publique)