

# Je me renforce après 60 ans

L'avancée en âge est souvent synonyme de perte de masse musculaire qui peut entraîner des chutes et, en conséquence, des problèmes de santé. À cela peut s'ajouter une alimentation insuffisante ou mal équilibrée venant conforter cette perte de masse musculaire. Comment les seniors peuvent-ils reprendre une activité physique, se maintenir en forme le plus longtemps possible ?

Ce programme de 8 matinées, animé par un coach en activité physique adaptée et une diététicienne, allie une reprise en douceur de l'activité physique et des conseils en alimentation adaptés aux plus de 60 ans. Inscrit dans la durée, il permet d'ancrer la reprise de l'activité physique et de mieux en mesurer les effets.

## Tous les mardis matin du 3 mai au 21 juin 2022

- Mardi 3 mai : 9h00 - **11h00**
- Mardi 10 mai : 9h00 - 10h00
- Mardi 17 mai : 9h00 - 10h00
- Mardi 24 mai : 9h00 - 10h00 puis 10h00 à 12h00 (+ diététicienne)
- Mardi 31 mai : 9h00 - 10h00 puis 10h00 à 12h00 (+ diététicienne)
- Mardi 7 juin : 9h00 - 10h00
- Mardi 14 juin : 9h00 - 10h00
- Mardi 21 juin : 9h00 - **11h00** (bilan)



Le professionnel de l'activité physique adaptée vous aidera à reprendre en douceur une activité physique régulière et pérenne sur **8 séances** axées sur le renforcement musculaire et l'équilibre, favorables au maintien de vos capacités physiques. La dernière séance, consacrée au bilan, vous donnera les clés pour poursuivre l'activité physique après l'atelier.

**Prévoir une tenue confortable ainsi que des baskets.**



Le professionnel en nutrition et diététique échangera avec vous sur **2 séances** de deux heures à propos des besoins alimentaires propres aux personnes de plus de 60 ans soucieuses de rester en bonne santé.

**Inscription obligatoire et gratuite**  
**Nombre de places limité**  
**06 46 79 10 10 / contact\_inscription@mfar.fr**