

SPECIAL 60 ans et +

Atelier Acti'Nutri

**Parcours en 17 séances d'1h + 1 séance
cuisine de 2h pour :**

Renforcer son potentiel musculaire
Se rassurer face aux risques de chutes
Comprendre les principes de la nutrition
Adopter de bonnes habitudes alimentaires

À partir du **20 Novembre
2025 à 9h**

Lieu : Espace Ambroise Croizat
6 avenue Jean Jaurès, 10100 Romilly-sur-Seine

Inscriptions : À l'office des Seniors (4, Avenue du Maréchal de
Lattre de Tassigny) ou par téléphone au **03 25 39 46 62**



UN PARCOURS COLLECTIF EN 2 THÉMATIQUES

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



12 séances

Thèmes abordés:

Évaluation des aptitudes
Mobilisation du bas du corps
Renforcement musculaire
Exercices au sol pour se relever
Mobilisation du haut du corps

Inscription gratuite !

ALIMENTATION



6 séances

Thèmes abordés:

Introduction à la nutrition saine
Présentation des nutriments et
des besoins nutritifs spécifiques
aux seniors
Planification des repas et
astuces pour une alimentation
saine et en toute occasion

**Tous les jeudis de 9h à 10h
Du 20 novembre au 23 avril**

Renseignements et inscriptions :

À l'**office des Seniors** (4, Avenue du
Maréchal de Lattre de Tassigny)

Par téléphone au **03 25 39 46 62**