

Avec la Maison de santé de Pins-Justaret

# METTEZ-VOUS EN MOUVEMENTS POUR VOTRE SANTÉ !

Des ateliers pour lutter contre la sédentarité et promouvoir l'activité physique, proposés par nos kinésithérapeutes, pharmaciens, médecins, enseignante en activité physique adaptée, infirmières

à partir de 18 ans

## Suis-je sédentaire?

→ Conseils et modifications des habitudes de vie

## Mise en mouvement

→ Exercices avec nos kinés et notre enseignante en activité physique adaptée dans une salle

Inscrivez -vous auprès de votre professionnel de la Maison de Santé

### NOMBRE DE PLACES LIMITÉES :

- 1ère séance : de 16h30 à 17h
- 2è séance : de 17h30 à 18h



## Bien manger et bouger

→ Conseils simples pour une alimentation équilibrée et une meilleure hygiène de vie

## Bien vieillir en restant actif

→ Conseils pratiques pour préserver son autonomie et son bien-être

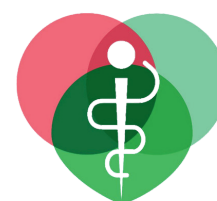
Accès libre



**18 JUIN 2026**  
**16h-19h**



21 Chemin de la Croisette  
31860 PINS-JUSTARET  
devant Carrefour



**MSPU**  
**PINS-JUSTARET**

MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE UNIVERSITAIRE

Avec le soutien de :

