

Ateliers pieds

Écrit par Admin

Mercredi, 06 Mars 2019 09:41 - Mis à jour Mercredi, 06 Mars 2019 10:05

Ateliers gratuits réservés aux plus de 60 ans.



Bien vieillir chez vous En Haute-Saône

Atelier « Mes pieds, j'en prends soin »

Salle : Mairie – 21, grande rue – 70 130 Fretigney-Et-Velloreille

CALENDRIER

	Dates	Horaires
Séance 1- Faisons connaissance <i>Echange autour de la santé et des représentations de chacun</i>	Mardi 12 mars 2019	14h30 à 16h00
Séance 2- Mes pieds, j'en prends soin <i>Le rôle du podologue, le vieillissement du pied, prendre de soin de ses pieds, et des conseils pratiques</i>	Mardi 19 mars 2019	
Séance 3 – Mettre le pied à l'étrier <i>Apport théorique et pratique afin de préparer et de favoriser la pratique d'une activité physique adaptée.</i>	Mardi 2 avril 2019	
Séance 4- Partir du bon pied <i>Réalisation d'une marche</i>	Mardi 9 avril 2019	
Séance 5- Ma santé et moi <i>Bilan et quizz</i>	Mardi 30 avril 2019	

Inscription/renseignements :

En Mairie ou

Martine CIPIC // martine.cipic@bfc.fr // 03.81.25.17.57 // 07.86.49.93.09

Ateliers pieds

Écrit par Admin

Mercredi, 06 Mars 2019 09:41 - Mis à jour Mercredi, 06 Mars 2019 10:05
