



1

Accueil



Grand Gaillacois

Communauté Professionnelle
Territoriale de santé

2

ICOPE
Prévention seniors

3

ASALÉE
Tabac – stress - sommeil

4

Sport 7
cross-training adapté

5

CAP Atout Age 81
gym prévention santé

6

Parcours marche
équilibre et coordination
avec les kinésithérapeutes

7

Point rencontre des ateliers
Danse-thérapie, Idéal Tonic et Qi-Gong

8

Séances des ateliers
(voir horaires au dos)

9

Marche nordique santé

10

Bien dans ses baskets

11

Ping santé
tennis de table

12

Tennis Club de Gaillac
tennis santé

13

Alimentation,
hydratation
et activité physique

14

Collation

PROGRAMME

1- Accueil par la CPTS

Communauté Professionnelle Territoriale de Santé du Grand Gaillacois.

contact : **09 72 50 28 10**

2 - ICOPE est un dispositif de **prévention** pour les personnes de plus de 60 ans. Vous pourrez vous renseigner ou prendre en main l'application **ICOPE MONITOR**.



contact : **09 72 50 28 10**

3 - Une équipe d'infirmières ASALEE

vous propose d'échanger autour des questions **du stress, du sommeil, du tabac et du sport**.



4 - Le Cross training adapté, est un entraînement physique où plusieurs exercices s'enchaînent pour améliorer l'ensemble des capacités physiques et mentales. **Sport 7**.

contact : **06 86 75 39 42**

5 - Gym prévention santé avec CAP Atout Age 81

contact : **07 89 68 99 84**

6 - Parcours, marche-équilibre et coordination avec les kinésithérapeutes de la CPTS

7- 8 Qi-Gong, Postural Ball (Idéal Tonic) et danse-thérapie.

Qi-Gong

Gym volontaire gaillac
contact : **06 18 99 22 74**

Postural Ball

Ideal Tonic
contact : **05 63 58 57 64**

Danse-thérapie

E.SIOT, contact : **06 85 80 19 79**

Horaire des ateliers

14 : 15 - Danse thérapie
14 : 45 - Qi Gong
15 : 15 - Postural Ball
15 : 45 - Danse thérapie
16 : 15 - Qi Gong
16 : 45 - Postural Ball

9 - Marche Nordique Gaillac

contact : **06 77 11 14 93**

10- Bien dans ses baskets

F. DOINEL contact : **06 14 93 09 84**

11 - Ping santé : tennis de table

contact : **06 25 15 19 29**

12 -Tennis Club de Gaillac

contact : **05 63 57 01 94**

13 - Alimentation,

hydratation et activité physique avec les diététicien.ne,s de la CPTS

14 - Collation

