



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

