



Depuis plus de 4 ans, nous proposons sur le territoire des coteaux et des Baronnies des programmes gratuits de prévention santé par l'activité physique adaptée, la nutrition, le bien-être et l'environnement.

**Vous désirez vous inscrire,
c'est très simple,
contactez-nous !**



KAMINEO

Lieu-dit le Bosquet
65190 TOURNAY
05 62 91 85 90
06 63 04 04 85



contact@kamineo.fr
www.kamineo.fr



Bulletin d'information
« BIEN ETRE EN VAL D'ARROS 2 »
Cycle de Peyraube

Le mercredi matin 10h - 11h
Salle des fêtes de Peyraube
Transport A/R possible si nécessaire



santé
famille
retraite
services

Toutes les études le démontrent, la pratique régulière d'une activité physique adaptée peut faire gagner plusieurs années de vie en bonne santé et éviter de trop longues listes de médicament.

L'ambition de Kamineo est de contribuer à l'amélioration de la santé des habitants par la pratique d'une activité physique adaptée régulière, proche de leur lieu de résidence.

Cette action de prévention s'adresse aux personnes de plus de 60 ans résidant sur le territoire des côteaux et des Baronnie.

Elle est proposée **GRATUITEMENT** grâce au concours financier du Conseil Départemental des Hautes Pyrénées, de la CNSA, de la CARSAT et de l'ARS.

Les séances auront lieu en petit groupe tous les mercredis matin de 10H à 11h, à la salle des fêtes de Peyraube.

Kamineo fournira à l'ensemble des participants un « Pass'sport Santé » personnalisé qui permettra le suivi des séances et qui contiendra des conseils personnalisés. A chaque début, milieu et fin de cycle, nous réaliserons un bilan individuel.

Dans certains cas, un véhicule pourra assurer le ramassage des participants pour les amener vers les lieux de pratique (voir avec l'équipe Kamineo).



16 ATELIERS POUR AMÉLIORER SA SANTÉ

GYMNASTIQUE DOUCE x 4

MARCHE SANTÉ x 2

JEUX LUDIQUES x 2

YOGA ADAPTÉ x 2

SOPHROLOGIE / RELAXATION x 2

BALADE DE L'ÉMERVEILLEMENT x 2

**PARTICIPATION A UN CHANTIER
ENVIRONNEMENTAL INTERGÉNÉRATIONNEL
x 2**