

**prenons l'âge
du bon côté**

Des ateliers près de chez vous
pour continuer à faire ce que vous aimez

INSCRIVEZ-VOUS



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Retrouvez-nous pour découvrir comment
l'activité physique et une alimentation adaptée
ont un impact positif sur votre santé.



Maison Hygeia
Pour être bien



prenons l'âge du bon côté

Au programme : des échanges et des activités pratiques, encadrés par des experts, dans un environnement convivial.



Près de chez vous

4 cycles de 12 ateliers pour 12 personnes, soit 48 bénéficiaires chez Maison Hygeia, Maison Sport-Santé à Montbonnot de mars à juin 2026



Avec des professionnels spécialisés

1 professionnel en activité physique + 1 professionnel de la diététique + 1 animateur présent à chaque atelier.



Des ateliers sur-mesure

Les ateliers sont conçus selon vos besoins et en fonction des lieux et services accessibles près de chez vous.



Un cadre convivial

En groupe de 8 à 15 personnes, les ateliers associent mise en pratique et rencontres propices à la découverte de nouvelles connaissances et de nouveaux visages.

Pour plus d'informations et vous inscrire
contactez le 06 63 98 10 40
ou contact@maisonhygeia.fr