

Le programme La Santé en mouvement s'attache à informer et sensibiliser les retraités aux bénéfices d'une activité physique pour leur bien-être, et à les inciter à une pratique régulière via un programme personnalisé en trois étapes :

- Une conférence-débat apporte des informations sur l'importance de la pratique régulière d'une activité physique,
- Un cycle de six ateliers "découverte" permet de (re)découvrir, en petits groupes de 12 à 15 personnes, différentes activités physiques (D-marche, gymnastique d'entretien, yoga, Tai chi chuan) ou de partir à la découverte culturelle d'une ville. La participation forfaitaire est de 15 € pour le cycle,
- Une séance de bilan afin de guider ceux qui le souhaitent vers l'activité la plus adaptée et de prendre contact avec les associations locales.

Le programme La Santé en mouvement s'adresse aux personnes retraitées depuis plus de six mois et âgées de moins de 75 ans et ne pratiquant pas d'activité physique.