

# JOURNÉE SPORT SANTÉ

Asalée  
Action de santé libérale en équipe



Vendredi 7 Juin

Espace de Loisirs "Les Etangs" - Saïx

Ouvert aux + de 60 ans

et aux personnes ayant des problématiques de santé

ENTREE  
GRATUITE

Venez tester  
les bienfaits des  
activités physiques  
adaptées !



## PROGRAMME

Scannez le QR code pour  
découvrir le programme  
détaillé de la journée

13h30

- **Conférence** "Les bienfaits de l'activité physique pour tous" - Dr. Nicolas DE NEVE, Médecin du Sport (CHIC Castres-Mazamet)  
>> Amphithéâtre de la CCSA

14h - 17h

- **Stands-découverte** des activités proposées sur le territoire
- **Initiations** au yoga assis, ping pong, rugby, basket, tennis santé ...

