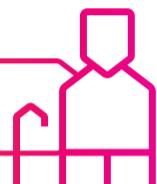




Carsat
Retraite & Santé au travail
Midi-Pyrénées

RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ HALTE AUX DOULEURS ARTICULAIRES !

**Les vendredis
Du 30 janvier au
10 avril 2026**

➤ **DE 9H30 À 11H30**

➤ **LAGUIOLE**

Lieu précis communiqué
lors de l'inscription



AU PROGRAMME :

Participez à un cycle de **10 ateliers** autour des douleurs articulaires.
Accompagné par un enseignant en activité physique adaptée (APA) et une diététicienne vous pourrez ainsi :

- Comprendre vos douleurs articulaires
- Adopter les bons gestes pour bouger au quotidien
- Renforcer votre mobilité et votre force

INSCRIPTION GRATUITE

05 31 48 11 55

(du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Partenaires



ACV
Communauté de Communes
Aubrac Carladez Viadène

l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Egalité Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

occitanie.mutualite.fr