

Atelier QUIDI MOUV pour retraités



#Atelier QUIDI MOUV

Bougez pour bien vieillir ! Un programme GRATUIT pour les retraités autonomes de **60 ans et +**, tous régimes confondus.

12 séances (2 individuelles + 10 collectives dont 1 en extérieur)

Activités ludiques avec les ballons **Quidi Ball**

Pour stimuler mémoire, attention, équilibre et confiance

Dans une ambiance conviviale, animée par des pros formés

Tous les vendredis

Du 19 septembre au 5 décembre 2025

De **14h à 15h30**

MARPA Cœur Lauragais, Rte du Vaux, 31460 Auriac-sur-Vendinelle

Inscriptions avant le 5 septembre 2025

Mme Suberville Céline – 05 61 20 34 77

Mme Soubiran (Référénte M2P) – 06 18 46 36 98

www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier



Atelier QUIDI MOUV

Comment ça marche ?

12 séances :
2 individuelles dévaluation + 10
collectives (dont 1 en extérieur)

Activités avec ballons Quidi Ball
pour stimuler corps et esprit
Animé par des professionnels
formés

Pourquoi participer ?

- ✓ Optimisez votre qualité de marche, mémoire, attention, réflexes et équilibre
- ✓ Gagnez en confiance et retrouvez le plaisir de bouger
- ✓ Relevez des défis ludiques et testez vos progrès
- ✓ Créez des liens sociaux dans une ambiance conviviale
- ✓ Atelier gratuit financé par vos caisses de retraite



Informations pratiques :

Les séances se dérouleront tous les vendredis pour les retraités autonomes
de 60 ans et plus, tous régimes de protection sociale confondus

 Du 19 septembre au 5 décembre 2025
De 14h00 à 15h30

 MARPA Cœur Lauragais, Rte du Vaux, 31460 Auriac-sur-Vendinelle

Inscriptions avant le 5
septembre 2025
Mme Suberville Céline
MARPA Cœur Lauragais :
05 61 20 34 77

Informations complémentaires :
Mme Soubiran (Référente
territoriale M2P) 06 18 46 36 98
[www.pourbienvieillir.fr/trouver-
un-atelier](http://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier)

