

BRIVE EN FORME : Une journée dédiée à la santé et au bien-être pour tous

La Ville de Brive organise une journée "BRIVE EN FORME" ouverte à tous, qui se tiendra devant la Halle Gaillarde, place de Lattre de Tassigny, le mercredi 6 mai, de 9h à 17h.

Cette journée est entièrement gratuite et permet aux participants de découvrir des activités physiques et des conseils santé adaptés à tous les âges et à toutes les capacités.

Un événement pour tous

Que vous soyez enfant, adulte, senior, ou en situation de handicap, BRIVE EN FORME offre une multitude d'activités variées et accessibles pour favoriser le bien-être et la santé de chacun.

Au programme :

- **Rencontres avec des partenaires santé** : des professionnels de la santé seront présents pour échanger, conseiller et orienter le public. La Clinique St Germain, l'Hôpital ainsi que des associations locales seront disponibles pour répondre à toutes vos questions et vous orienter vers des activités adaptées à vos besoins, y compris des exemples d'activités à domicile.
- **Des activités physiques pour tous** : Divers clubs sportifs vous attendent pour faire découvrir des disciplines variées comme la gymnastique, le patinage, la pelote basque, la marche nordique, le handball, le volleyball, le tir sportif, l'escrime, le disc golf et les sports nautiques. Que vous soyez débutant ou sportif aguerri, il y en aura pour tous les goûts !
- **Des ateliers santé et bien-être** : En collaboration avec les éducateurs sportifs de la Ville, des parcours santé seront proposés tout au long de la journée. Vous pourrez tester des ateliers sur le Beach volley, l'équilibre et la motricité, le badminton, le hockey, et bien plus encore. Un atelier par heure, de 10h à 17h, vous permettra de vous initier à une activité physique dans une ambiance conviviale et dynamique.
- **Atelier alimentation santé** : À 15h, la diététicienne de la Ville animera un atelier spécialement dédié à l'alimentation des séniors, avec le thème : "*Alimentation des séniors pour garder force et vitalité*". Une occasion de découvrir des conseils nutritionnels adaptés à ce public et de poser vos questions à un professionnel.

Renseignements pratiques :

Pour plus d'informations, rendez-vous au stand d'accueil *BRIVE EN FORME* sur place ou contactez-nous au 05 55 18 15 90.

Cette journée est l'occasion idéale de prendre soin de votre corps et de votre esprit, tout en découvrant de nouvelles activités physiques adaptées à vos envies et vos besoins. Venez nombreux et profitez de cette initiative gratuite pour toute la famille !