

Gazette du mois

MARS 2026



- 
- **Franck absent LUNDI 2 MARS pas de cours de Pilates**
 - **Céline absente MARDI 10 MARS pas de cours de Yoga et Yogathérapie**
 - **Intervention SYDOM MERCREDI 4 MARS : on trie...et on jette après. Intervention sous réserve d'un nombre suffisant**
 - **Programme Education en santé Marcillac "Prévention des chutes" sur inscription (gratuit avec adhésion à Hygiénavie). Les MARDIS de 14h à 16h**
 - **Sortie RANDO à la journée le SAMEDI 21 MARS via Espalion**
 - **Reprise des sorties Vélo le MARDI 31.03 de 14h à 16h**
 - **Nouveau avec Elodie en AVRIL : atelier découverte Danse Moderne inscriptions ouvertes auprès de Hygiénavie**

RANDO à la journée avec Claire. Nous partons de Flaujac vers l'abbaye de Bonnevale pour y trouver du chocolat, peut-être...

SAMEDI 21 MARS 2026

Rando

A LA JOURNÉE

Boucle vers l'abbaye de Bonnevale
Flaujac - Tour de masse - Abbaye de Bonnevale - Flaujac

Direction ESPALION
N'oubliez pas les bâtons...

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE MARDI 17.03.2026
Gratuit pour les adhérents
20 € non adhérents (assurance)

Programme
Départ 9h15 de Flaujac (Parking du bord de la boralde)
Départ 8h30 de Hygiénavie (covoiturage)
13km (468m de dénivelé +)
Repas à la charge de chacun (tiré du sac)
Environ 5 heures de marche

INTERVENANT : CÉLINE GIRAUD / CLAIRE CAYZAC
CONTACT : 05.65.60.71.34 - CG.HYGIENAVIE@GMAIL.COM

Sortie vélo avec Vincent sous réserve de la météo!..

Hygiénavie Sport Santé Bien-être

RANDO VÉLO

Mardi 31 Mars 2026
Sortie de 14h à 16h

Circuit environ 25km
Départ Hygiénavie

• 5€ Adultes adhérents / 20€ Non adhérents et activité offerte
• 5€ Enfant (+ accompagnateur)
• Vélo musculaire ou VAE

Intervenant : Vincent Vigouroux
Contact : 05.65.60.71.34 - contact.hygienavie@gmail.com

Atelier découverte danse moderne

DATES le Samedi 11 Avril et Samedi 25 Avril

HEURE de 10h à 11h30

LIEU Hygiénavie

Une autre façon de bouger!
IMPROVISATION, EXPRESSION CORPORELLE, TRAVAIL DU RYTHME, INITIATION À DES MOUVEMENTS DE BASE DU MODERN JAZZ, CHOREGRAPHIE.

ANIMÉS PAR ELODIE PEREZ POUR TOUS DES 14 ANS.

Inscriptions à Hygiénavie

Une autre façon de bouger avec Elodie à partir d'Avril sur un format de 2 ateliers les samedis en matinée

Programme d'éducation en santé gratuit en partenariat avec la Maison de Santé de Marcillac. Inscriptions ouvertes

Hygiénavie Seniors

PREVENTION DES CHUTES

Kézako ?
Un programme d'éducation en santé
• Evaluation des capacités physiques en début et fin de programme
• Séances d'activité physique adaptée (1h/semaine)
• Séances d'éducation pour la santé (1h/semaine)

Pour qui ?
Séniors
• Pour les personnes de plus de 60 ans
• Pour les aidants familiaux
• Des personnes n'ayant jamais chuté mais ayant des troubles de l'équilibre

Les bienfaits
Maintenir son autonomie
Les résultats montrent que les programmes associant la marche, le travail de l'équilibre et le renforcement musculaire, pratiqués en groupe, diminuent le taux de chutes de 29 % et le risque de chuter de 15 %

Les recommandations
Prévenir les chutes
• Une évaluation des capacités physiques
• 2h30 à 5h d'activités modérées par semaine
• L'activité physique doit être régulière pour avoir un effet bénéfique sur la santé

Les mardis de 14h à 16h
• quelques séances de marche en autonomie

MARILLAC

RODEZ CnRS AVEYRON

PROGRAMME D'EDUCATION EN SANTE PREVENTION DES CHUTES

Evaluer pour prévenir : réalisation de 2 bilans
Tests d'équilibre/posture/motricité
Evaluation du lien social
Evaluation du risque de chute

Stimulation motrice : 12 séances d'activité physique adaptée
Renforcement musculaire
Marche
Travail d'équilibre

Eveil cognitif : 12 séances d'éducation pour la santé
Différents thèmes : L'alimentation / Les troubles digestifs / Le sommeil / Le stress / La chute / L'habitat / Les bienfaits de l'activité physique / L'estime de soi

Dates :
Du 10/03 au 26/05 2026

Tarif :
20€ d'adhésion à Hygiénavie

Intervenantes :
Une enseignante en activité physique adaptée, une kinésithérapeute, une naturopathe, une orthopédiste.

Nauviale 12330
77 rue Jean Forestier
05.65.60.71.34
cg.hygienavie@gmail.com
www.hygienavie.fr

Intervention du SYDOM sur le tri des déchets le Mercredi 4 Mars à 10h Gratuit sur inscription



Pour toutes ces activités inscriptions par téléphone, mail ou venez directement nous rencontrer...

Hygiénavie Sport Santé Bien-être
12330 NAUVIALE 05.65.60.71.34
contact.hygienavie@gmail.com
www.hygienavie.fr

L'équipe de Hygiénavie