

MOUV'SENIORS

Venez retrouver la forme !



**AU CCAS, 8 ALLÉES DE LA DURANTE, AUZEVILLE
DU LUNDI 09 NOVEMBRE 2026 AU 22 FÉVRIER 2027
DE 10H À 11H**

ATELIER SANS PARTICIPATION FINANCIÈRE

POUR QUI ?

Pour vous **séniors de plus de 60 ans.**

FORMAT DE L'ATELIER :

- **12 séance d'une durée d'une heure.**
- Animations de coordination au travers de jeux de balles, de **renforcement musculaire**, de **gestion de l'effort**, de **parcours moteur**, pour **travailler l'équilibre**, ect.
- Animé par un(e) **ergothérapeute formé par l'Activité Physique Adaptée**



storyset.com

Inscription obligatoire et renseignements :

06.07.28.32.77 ou prevention@asa-asso.com

ou au CCAS : 05.61.73.53.10 ou CCAS.mairie@auzeville31.fr

