

Ateliers d'Activités Physiques Adaptées

Pour les 60ans et plus
Gratuit

BOUGEZ POUR BIEN VIEILLIR !



TOUS LES
LUNDIS



De 10h à
12h



Salle de danse
du dojo
26 rue Courtin
41170
Mondoubleau



TOUS LES
MARDIS



De 10h
à 12h



Halle des sports
18 route de
Vendôme
41270 Droué



TOUS LES
JEUDIS



De 14h à
16h



Salle des fêtes
41160 La Ville
Aux Clercs

Par qui ?

Par un Enseignant en Activités
Physiques Adaptées

Contact :

☎ 06 86 09 95 55

@ m.da-camara@ch-vendome.fr

Pourquoi ?

Améliorer ses capacités physiques
Diminuer ses douleurs
Travailler son équilibre
Diminuer son risque de chute
Faire des activités en groupe