

# Ateliers d'Activités Physiques Adaptées

Pour les 60ans et plus  
Gratuit

## BOUGEZ POUR BIEN VIEILLIR !



TOUS LES  
LUNDIS

TOUS LES  
MARDIS

TOUS LES  
JEUDIS



De 10h à  
12h



Salle de danse  
du dojo  
26 rue Courtin  
41170  
Mondoubleau



De 10h  
à 12h



Halle des sports  
18 route de  
Vendôme  
41270 Droué



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

# Ateliers d'Activités Physiques Adaptées

Pour les 60ans et plus  
Gratuit

## BOUGEZ POUR BIEN VIEILLIR !



TOUS LES  
LUNDIS

TOUS LES  
MARDIS

TOUS LES  
JEUDIS



De 10h à  
12h



Salle de danse  
du dojo  
26 rue Courtin  
41170  
Mondoubleau



De 10h  
à 12h



Halle des sports  
18 route de  
Vendôme  
41270 Droué



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