



Seniors

Atelier Activités Physiques Adaptées

L'activité physique est l'ensemble des activités qui mettent en mouvement le corps. L'activité Physique adaptée contribue à l'amélioration de la qualité de vie et vise à limiter les effets délétères du vieillissement et à prévenir l'apparition de maladies chroniques dans le cadre d'une prévention primaire.

Contenu



- ▶ Motricité
- ▶ Mémorisation
- ▶ Coordination
- ▶ Endurance
- ▶ Habileté
- ▶ Travail de coopération
- ▶ Equilibre

12 séances

Démarrage jeudi 10 septembre 2026 (Bilan initial) de 10h45 à 12h15

Séances de 11h à 12h15

Septembre : 17 et 24 // Octobre : 01, 08, 15, 22 et 29 // Novembre : 5, 12 et 19

Bilan final : 26/11 (de 10h45 à 12h15)

Venez découvrir gratuitement cet atelier financé par la CARSAT Rhône-Alpes.

Renseignements et inscriptions

Mairie de Le Gua

Tel : 04 76 72 38 13

Email : mairie@legua38.fr



La santé
par l'activité physique adaptée !
www.sielbleu.org