



Séniors et Personnes Agées

Découverte 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
- ▶ Equilibre
- ▶ Mémorisation
- ▶ Coordination
- ▶ Endurance
- ▶ Habilité
- ▶ Travail de coopération...

Démarrage le 22/09/2026

12 séances

Les mardis de 09h00 à 10h15 (sauf 1^{ère} et dernière séance de 1h30)

Salle : salle des fêtes, Route de Bouchet à Tulette

Venez découvrir gratuitement cet atelier financé par la CARSAT.

Renseignements et inscriptions

Méryl BOULAY
Responsable Drôme
07.62.77.08.99



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