



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.



1 séance hebdomadaire sur 12 semaines

Contenu

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

Le vendredi matin de 10H30 à 11H45

Salle des fêtes de Saint-André-sur-Vieux-Jonc

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

Renseignements et inscriptions

Mairie de Saint-André-sur-Vieux-Jonc

Tel : 04.74.52.75.07

E-mail : mairie@standresurvieuxjonc.fr



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