



## 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 chronique dans le cadre d'une prévention primaire.

### Contenu



- ▶ Principalement de l'Equilibre
- ▶ Motricité - Lieu - Heure :
- ▶ Mémorisation
- ▶ Coordination
- ▶ Endurance
- ▶ Habiléité
- ▶ Travail de coopération...

**Démarrage le 10/02/2026**

**12 séances**

**Les mardis de 15h30 à 16h45 (sauf 1<sup>ère</sup> et dernière séance de 1h30)**

**Salle : Espace St Roch, Rochebaudin 26268**

**Venez découvrir gratuitement cet atelier financé par la Conférence des financeurs.**

### Renseignements et inscriptions

Edith Sylvestre  
07.81.42.09.85

Méryl BOULAY  
Responsable Drôme  
07.62.77.08.99



La santé  
par l'activité physique adaptée !  
[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)