



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

- ▶ Principalement de l'Equilibre
- ▶ Motricité
- ▶ Mémorisation
- ▶ Coordination
- ▶ Endurance
- ▶ Habilité
- ▶ Travail de coopération...

Date - Lieu - Heure :

Démarrage le 10/02/2026

12 séances

Les mardis de 15h30 à 16h45 (sauf 1^{ère} 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