



Activités Physiques Adaptées

pour les seniors

Ateliers en collectif (15 personnes environ) sur des thématiques d'équilibre, de gainage, de renforcement musculaire, de souplesse pour garder confiance en soi, de façon ludique et dans la convivialité.

C'est améliorer ses réflexes, sa vigilance et son aisance corporelle lors d'activités adaptées à la mobilité de chacun.



Ces activités sont organisées par l'Association Gérontologique de Anse

Elles auront lieu à MARCY SUR ANSE sur 6 séances d'une heure trente, une fois par semaine le jeudi de 14 h30 à 16 h. les 17, 24, 31 mars, 7, 14 et 21 avril 2022.

**Renseignements et inscriptions
à l'adresse internet gerontoanse@free.fr ou au 06 79 20 63 28 et 06 82 28 16 67**

Participation pour les 6 séances : 20 €.

Bulletin à retourner avant le 11 mars 2022 avec la mention A.P.A. par mèl ou à la mairie de Marcy sur Anse.

▶ -----

NOM : Prénom :

Date de Naissance :

Adresse :

Adresse internet : Tel :

Est intéressé pour participer à un atelier « A.P.A. » qui aura lieu à partir du 17 mars 2022 à Marcy

Date : Signature :