



Porteur de l'action

ADAPT'ON Sport Coach sportif Mr CEBE Eric

Description de l'action

Activité physique adaptée pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Amélioré la mobilité, la force et réduire le risque de chute

Objectifs

L'action a pour objectif de promouvoir la santé physique et le bien-être des personnes âgées à travers une pratique régulière des APA (gymnastique douce). Les séances se dérouleront 1 fois /semaine. La gymnastique est un moyen de motivation mais surtout d'interaction sociale.

Calendrier / Modalités des actions

1 fois par semaine tous les mercredis de 17h à 18h à la salle du MAS de Val
De Janvier 2025 à Décembre 2025
J'envisage 35 séances pour l'année

Lieu(x)

Commune de Mas Saint Chély à la salle du Mas de Val

Renseignements et inscriptions

CEBE Eric

☎ 0682059374

✉ eric.cebe@orange.fr

**Ateliers proposés gratuitement
aux plus de 60 ans et leurs proches aidants**

