

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

Porteur de l'action
LOZ'APA

Public concerné
Personnes de plus de 60 ans.

Description de l'action
Grâce à un animateur sportif et à ces séances d'activité physique adaptée vous développerez votre condition physique afin de retarder la perte d'autonomie.

Calendrier
Dans la salle polyvalente de Mas de Val sur le Causse Méjean, tous les mercredis soirs de 17h00 à 18h30 (hors périodes de vacances scolaires).

- Objectifs**
- Pratiquer une activité physique régulière
 - Retarder la perte d'autonomie
 - Développer ses capacités physiques

Renseignements et inscription

Robin DEFEVER

☎ 06 65 14 74 84

✉ defeverobin@gmail.com

