Nous contacter :

Violaine LARRALDE

Coordinatrice Action Sociale

CCAS de Cambo-les-Bains

Centre Multi-Services

14 avenue de la Mairie

64250 CAMBO-LES-BAINS

05.59.93.50.76

actionsociale@mairie-cambolesbains.fr

Les mardis et jeudis de 16h30 à 17h30

Pendant 3 mois

Nos objectifs :

- améliorer le système cardio-resporatoire
- améliorer la force musculaire
- réduire le risque de chute et de dénutrition
- maintenir et/ou améliorer votre santé mentale
- améliorer le sommeil profond

Bonus :

Ateliers d'éducation à la santé

Deux samedis par mois à 10h

CAMBO-LES-BAINS

SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Réunion d'information jeudi 20 juin 2024 15 heures

Au Rez-de-Chaussée du Centre Multi-Services

Ville de Cambo-les-Bains

Kanboko Herria

C'EST QUOI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

C'est une activité physique adaptée :

- à vous
- à vos besoins,
- à vos capacités,
- à vos envies.

Nos objectifs en fonction de vos besoins :

- améliorer votre système cardio-respiratoire
- améliorer votre force musculaire
- réduire le risque de chute et de dénutrition
- maintenir et/ou améliorer votre santé mentale

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Renforcement musculaire
- Parcours de motricité
- Exercices d'équilibre et de mobilité

Toutes ces activités à travers des jeux ludiques

+

Des ateliers d'éducation à la santé deux samedis par mois à 10h

Les séances seront encadrées par Haizea CHEMBERO, coordinatrice et enseignante en activité physique adaptée .

Les mardis et jeudis de 16h30 à 17h30

Séances GRATUITES proposées et financées par

le Centre Communal d'Action Sociale de Cambo-les-Bains, en partenariat avec :

Le Conseil Départemental des Pyrénées-Atlantiques

PYRENEES ATLANTIQUES LE DÉPARTEMENT

La mutuelle ACTIOM

ACTIOM
UNE ASSOCIATION au service de tous