



PROGRAMME ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Gratuit
inscriptions obligatoires



1 conférence / réunion d'information le 06/05/2026 à 16h à Ile sur têt

Ce rendez-vous permettra de faire le point sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé, d'expliquer en détail le programme et de prendre lesières inscriptions.

16 séances d'activités Physiques Adaptées Les Mercredis suivants à 16h

1, rue Blanche Selva à Ile sur-têt

Des séances d'activités physiques adaptées pour votre bien être et vous permettre de travailler sereinement sur votre forme et votre santé. Au programme équilibre, renforcement musculaire, jeux, mémoire, endurance cardio-vasculaire. Mais rassurez-vous, tout sera adapté à vos possibilités.



06 86 05 98 90



mathias.duchene@sielbleu.org

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie 66

Avec le soutien de la

