



Ateliers d'Activités Physiques Adaptées gratuits pour seniors à Saint-Céré



Vous avez 60 ans ou plus, vous vivez à domicile, l'Association Siel Bleu, en partenariat avec la Maison de Santé Pluriprofessionnelle de Saint-Céré et la Commission des financeurs du Lot, vous propose de participer au programme



**Maison de Santé
Pluridisciplinaire
de Saint-Céré**

« Santé Bouger »



**De Février 2026 à
Décembre 2026, 40
séances d'Activités
Physiques Adaptées
gratuites d'une heure**

**Séance tous les lundis, de
11h à 12h à la salle
polyvalente de Saint-Céré**

Avenue Pierre et Andrée DELBOS - 46400

Saint-Céré

*Première séance le 9 Février 2026
(de 11h à 12h30)*

Des objectifs multiples :

Augmenter la masse musculaire, améliorer l'équilibre et la souplesse, travail de la mémoire, etc.

Des activités diverses :

Gym douce, step adapté, parcours d'équilibre, marche nordique, renforcement musculaire, etc.

Evaluation de ses capacités :

Réalisation de tests (1h30) à la première et à la dernière séance pour évaluer ses capacités fonctionnelles (force des bras et des jambes, équilibre, souplesse du haut et du bas du corps, ...)



Séances collectives hebdomadaires pendant 40 semaines



Places limitées !

→ **personnalisé**

→ **encadré par un professionnel (diplômé STAPS-APA)**

Pour plus
d'infos et pour
s'inscrire

Carole LACAZE

Responsable Départementale, Association Siel Bleu 46

Tél : 07.60.88.73.80/ Mail : carole.lacaze@sielbleu.org



santé
famille
retraite
services

