

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

PARIS



**+ de Mouvements,
+ de Seniors**

ATELIER D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Equilibre, motricité, maintien des capacités

15 séances d'une heure par semaine

Réunion d'informations le **13 septembre à 10h30**

LE MERCREDI DE 10H À 11H ET DE 11H À 12H

20,27 septembre

4,11,18 octobre

8,15,22,29 novembre

6,13,20 décembre

10,17,24 janvier

LIEU DE PRATIQUE

Club Plaisance

10 rue rider

75014 Paris

L'activité physique permet de préserver son capital santé. Une pratique régulière permet de rester autonome en maintenant vos capacités physiques, musculaires et votre équilibre. Les séances d'activités physiques sont aussi un moyen de garder un lien social, de rencontrer de nouvelles personnes et d'améliorer votre santé mentale.

DES ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES À CHACUN

POUR LES PLUS DE 60 ANS

- 15 séances / 1h par semaine.
- Un groupe de 15 personnes animé par un.e enseignant.e en activités physiques adaptées.
- Lieu d'échange, de convivialité, et de partage.
- Prendre confiance en soi et en ses capacités physiques.
- Travail de l'équilibre, de la coordination, de la souplesse et de la force musculaire à travers des activités ludiques et adaptées à vos besoins, vos envies et vos attentes.
- Prévention des chutes.