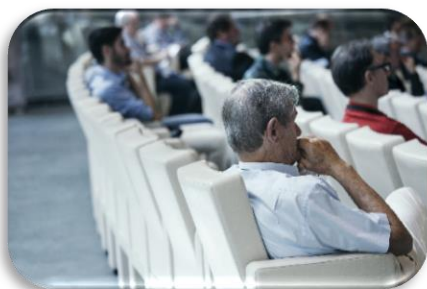


Bienfaits des Activités Physiques Adaptées chez les Seniors de + de 60 ans



En partenariat avec le Groupe Associatif Siel Bleu, votre commune vous propose **gratuitement*** (*financé à 100% par la Conférence des Financeurs de la Prévention et de la perte d'Autonomie) :



Une Conférence

Conférence sur le thème « Les Bienfaits de l'Activité Physique Adaptée » chez les seniors de plus de 60 ans, en lien avec le Covid-19

Judi 1^{er} octobre à 15h45

En salle de la Mairie

A Blauvac

Ouvert à tous

Un Atelier Gym Senior

La Gym Prévention Santé s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme. Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément. De plus, se réunir provoque d'excellentes opportunités pour créer des liens sociaux.

Tous les jeudis de 14h à 15h30, pendant 14 semaines

A la salle des fêtes de Villars

Reprise le jeudi 10 septembre 2020

