



## **ATELIERS SENIORS (+de 60 ans)**

Mise en œuvre d'actions de préventions à destination des séniors

sur la commune de GATTIERES

**5€**

par séance

• **Atelier ÉQUILIBRE**: 1h par semaine le jeudi de 14h à 15h à compter du 6 janvier 2020 : permet aux participants de reprendre une activité physique adaptée à leur âge et régulière afin de réduire les risques de chutes (certificat de non contre-indication à une activité physique obligatoire). Il est composé d'exercices pratiques de mise en situations d'équilibre et d'activités physiques ou motrices, d'un programme personnalisé de progression et de conseils pratiques pour l'aménagement de l'environnement et du rythme de vie. **Inscriptions au SIVOM au 04.93.24.75.65 dans la limite des places disponibles.**

• **Atelier SPORT SANTE** : 1h par semaine le lundi de 10h30 à 11h30 à compter du 6 janvier 2020 : activité physique spécialement conçue pour les seniors, avec l'aide d'un encadrant spécialisé, afin d'améliorer votre santé et votre qualité de vie. **Inscriptions : Jérôme CAVALIÉ au 06 26 93 16 85 dans la limite des places disponibles.**