



Activité Physique Adaptée

Atelier Equilibre ARSEPT

Venez essayer l'**activité physique adaptée**, dans une ambiance conviviale et bienveillante. Cette activité est encadrée par un professionnel qualifié de l'Association SielBleu et s'adresse à des personnes de plus de 55 ans qui ont besoin d'une gymnastique **adaptée au rythme et besoin de chacun**, afin **d'améliorer leur santé**.

Lundis 13h30-14h30

1^{ière} séance le 16/09/2024
à l'espace multi activités
15120 LACAPELLE DEL FRAISSE

Objectifs

- ▶ *Rassurer la **stabilité posturale** et prévenir la **perte d'équilibre***
- ▶ ***Diminuer l'impact psychologique d'une chute** en apprenant à se relever du sol*
- ▶ *Renforcer voire retrouver **des liens sociaux***
- ▶ *Inciter des personnes à **reprendre ou conserver une activité physique**.*

Déroulement

- ▶ ***Une séance test initiale** afin de connaître l'état d'équilibration*
- ▶ ***10 séances d'activités physiques adaptées** hebdomadaires*
- ▶ ***Une séance test finale** pour mesurer l'évolution des capacités physique*

Prescription médicale et/ou certificat médical demandé

Renseignements et inscriptions

Mairie : 04.71.62.57.65
Nadège Mille (infirmière asalée) : 06.77.62.10.79