



## Atelier Activités Physiques Adaptées pour les personnes à partir de 60 ans

L'activité physique est l'ensemble des activités qui mettent en mouvement le corps. L'Activité Physique Adaptée contribue à l'amélioration de la qualité de vie et vise à limiter les effets délétères du vieillissement et à prévenir l'apparition de maladies chroniques dans le cadre d'une prévention primaire.

**Les lundis :**

- 10 février de 10h30 à 12h
- 17 février de 10h45 à 12h
- 24 février de 10h45 à 12h
- 03 mars de 10h45 à 12h
- 10 mars de 10h45 à 12h
- 17 mars de 10h45 à 12h
- 24 mars de 10h45 à 12h
- 31 mars de 10h45 à 12h
- 07 avril de 10h45 à 12h
- 14 avril de 10h45 à 12h
- 28 avril de 10h45 à 12h
- 05 mai de 10h30 à 12h

Au gymnase 1 rue Marcel PAUL **01200 INJOUX GENISSIAT**

### Contenu des 12 séances :

- ▶ Motricité
- ▶ Mémorisation
- ▶ Coordination
- ▶ Endurance
- ▶ Habileté
- ▶ Travail de coopération
- ▶ Equilibre



**Venez découvrir gratuitement cet atelier financé par la CARSAT Rhône-Alpes**

### Renseignements et inscriptions

**CLIC Terre Valserhône**  
04 50 48 71 64  
clic@terrevalserhone.fr



La santé  
par l'activité physique  
adaptée !