

Activités physiques adaptées aux séniors



Atelier animé par :

Madame Juliette NEGRE, animatrice sportive EPGV

Une réunion d'information suivie par la présentation de l'atelier « Activités physiques adaptées aux séniors ».

Le comité départemental d'éducation physique et de gymnastique volontaire de l'Aude (EPGV) vous propose de participer à un atelier d'activités physiques axé principalement sur l'équilibre pour conserver une meilleure aisance dans vos déplacements, pour plus de stabilité dans le quotidien et pour éviter les chutes.

IMPORTANT : A l'issue de la réunion, vous pourrez vous inscrire à l'atelier. Un certificat médical est **obligatoire** pour pratiquer les activités.

SPORT

SANTÉ



DATE

05

Février
2024

16h00

LIEU

Padern

Mairie

Salle Affenage
3 rue de l'Affenage

INFOS

Entrée libre
et gratuite
A partir de 65 ans et +

Proposé par
Le comité dép. EPGV Aude
06 95 09 42 43

En collaboration avec
La commune de Padern
Le club Centre Santé Bien-être en Corbières
L'espace sénior Corbières
Minervois



Le programme

REUNION D'INFORMATION

05

Février
2024

16h00

Présentation du programme

SEANCE 2

19

Février
2024

16h00

Séance Activités physiques

SEANCE 4

04

Mars
2024

16h00

Séance Activités physiques

SEANCE 6

18

Mars
2024

16h00

Séance Activités physiques

SEANCE 8

08

Avril
2024

16h00

Séance Activités physiques

SEANCE 10

22

Avril
2024

16h00

Séance Activités physiques

SEANCE 1

12

16h00

Evaluation de la forme par des tests de la condition physique

SEANCE 3

Février
26

Février
2024

16h00

Séance Activités physiques

SEANCE 5

11

Mars
2024

16h00

Séance Activités physiques

SEANCE 7

25

Mars
2024

16h00

Séance Activités physiques

SEANCE 9

15

Avril
2024

16h00

Séance Activités physiques

SEANCE 11

29

Avril
2024

16h00

Tests finaux de la condition physique

ATELIER

Activités Physiques adaptées aux séniors

L'inscription

Afin de participer à l'Atelier,

- Vous devez vous inscrire en nous remettant le bon ci-dessous à la fin de la réunion d'information ou par téléphone, auprès de l'animatrice sportive :

Madame Nègre, au **06 21 11 19 09**

- Vous devez **obligatoirement** présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités physiques proposées dans le cadre de l'atelier le jour de la première séance (Séance de tests).

Je souhaite m'inscrire à l'atelier

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ CP/Ville : _____

Téléphone : _____ Email: _____ @ _____