

OISE

SENIORS

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

Gym adaptée

Activité
dès 60 ans



C'est un programme d'Activité Physique Adaptée (APA) pour prévenir les effets néfastes de la sédentarité et du vieillissement.

Il favorise l'amélioration de l'autonomie et de la qualité de vie des participants par la pratique d'activités motrices régulières, prodiguées et accompagnées par des professionnels.

TOUS LES JEUDIS DE 11H À 12H
Du 09 septembre 2021 au 07 juillet 2022

(Hors période de vacances scolaires)

À LA SALLE DES FÊTES DE CUVERGNON

Chemin du jeu de Boules - 60620 Cuvergnon

34€ /personne
+ adhésion annuelle 12 €

Renseignements et inscriptions :

Espace Valois Multien

1 rue de la Fraternité- 60620 Betz

03.44.87.44.5 - 06.40.75.08.87

espace.valois.multien@orange.fr



I.P.N.S Ne pas jeter sur la voie publique



**LE CONSEIL
DÉPARTEMENTAL S'ENGAGE
POUR LES SÉNIORS**



COMPOSITION DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS :

Membres de droit



Membres experts



Avec la participation financière de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA).