



## Activité physique adaptée

### C'EST QUOI ?

Des activités physiques douces et adaptées aux seniors, dispensées par des éducateurs sportifs diplômés. Les séances proposées permettent aux pratiquants de mieux connaître leurs capacités physiques, de se lier socialement à d'autres personnes tout en améliorant leur condition physique.

#### Autres thématiques possibles :

Gym sur chaise  
Atelier équilibre

🕒 Cycle de **10 séances**

🕒 **1h** par séance

👥 **12** participants

### QUELS OBJECTIFS ?

Une meilleure santé physique et psychique, l'amélioration du bien être émotionnel et social, une autonomie et une indépendance accrue.

### POURQUOI ?

L'avancée en âge est à l'origine de nombreux troubles fonctionnels manifestes : l'affaiblissement musculaire et articulaire, la perte de l'équilibre et des réflexes, une fatigue chronique... Pour se prémunir de ces désagréments, il est conseillé de pratiquer une activité physique régulière, mais adaptée !

**apalib'**  
Vitaminez  
votre temps libre  
animations.apalib.fr

Renseignements : contactez **Carine SCHINDLER**  
au **03 89 23 23 02** ou **cschindler@apa.asso.fr**

Réseau APA   
La Solidarité en +