

Vous avez 60 ans ou plus, vous vivez à votre domicile :

L'Association Siel Bleu, acteur à part entière de la prévention santé en France et en Europe, en partenariat avec le CCAS de la mairie de Montrabé, vous invite à participer au programme :

« Les 4 saisons de l'APA »



CONFERENCE sur les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée (APA) présentée par l'Association Siel Bleu :

Le 11 octobre 2021, à 14h30

à la Salle de l'Accent – Allée A. Candela -31850 MONTRABÉ

PROGRAMME

Les 4 saisons de l'APA

32 séances collectives d'1h30 *- (Places limitées)

(d'octobre 2021 à juin 2022)

Séance 1 : Evaluation de la condition physique (initiale)

Séance 2 à 10 : **l'automne** : sur le thème « **renforcement musculaire** », conserver son autonomie à l'approche de la période hivernale

Séance 11 et 20 : **l'hiver** : sur le thème « **jeux collectifs** », favoriser le lien social, l'entraide, la solidarité

Séance 21 à 27 : **le printemps** sur le thème « **randonnées santé** », profiter de l'arrivée des beaux jours en pratiquant une activité en extérieur

Séance 28 : Evaluation de la condition physique (finale)

Séances 29 à 32 : **l'été** sur le thème « **relaxation et souplesse** », lutter contre la chaleur, recommandations sur les bonnes pratiques durant la période estivale

Et à chaque séance, des conseils et défis pour bouger en préservant l'écologie + des fiches conseil autour de la nutrition

**dispensées par un de nos Chargés de Prévention formé STAPS APA*

Ce programme est entièrement GRATUIT !

(Financé par la CNSA au titre de la Conférence des Financeurs)

Contact

CCAS : Christine SERNA

Tel : 05.61.84.56.37 Les lundis, mardis, mercredis de 8h à 17h.

Mail : ccas@mairie-montrabe.fr