



Découvrez l'Activité Physique Adaptée

Pratiquer une **activité physique adaptée**, avec un **professionnel diplômé et qualifié** pour améliorer ses **capacités physiques** sans risques, **diminuer les méfaits** de la sédentarité, pour **gagner en confiance** et **rester en contact** avec les autres participants !

Début des cours le jeudi
19 septembre

AU PROGRAMME

- ✓ *Les objectifs consistent à maintenir la mobilité articulaire, l'équilibre, la force et la souplesse des grands groupes musculaires, mais aussi à garder de bonnes postures, à retrouver confiance en soi et en son corps.*
- ✓ *Le programme est conçu en fonction des besoins, des envies des personnes et des résultats aux tests physiques*
- ✓ *Un panel d'activités variées est proposé : Gym douce, équilibre, mémoire, coordination, relaxation, renforcement musculaire, travail de la marche, pound ...*

Conférence de présentation le jeudi 12 septembre à 17h30 à la salle des fêtes de Cazals

Contact

Carole LACAZE
Responsable départementale du Lot
Tél : 07 60 88 73 80
Mail : carole.lacaze@sielbleu.org

OU, QUAND, COMMENT ?

- ✓ A la salle des fêtes de Cazals
- ✓ Le jeudi de 17h30 à 18h30
- ✓ Le matériel est amené par l'enseignant de Siel Bleu
- ✓ Pas nécessairement de passage au sol
- ✓ Le coût est de 60€ pour un trimestre de 12 séances (aide à la pratique sportive du CDOS envisageable pour le financement)
- ✓ 18€ d'adhésion est demandé (elle contient une assurance)
- ✓ Possibilité de faire une séance d'essai gratuite