



Seniors

Séances d'Activités Physiques Adaptées Cours collectif

Objectifs :

- ▶ Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire
- ▶ Développer des repères spatio-temporels
- ▶ Améliorer les capacités cardio-respiratoires

Thèmes généraux abordés :

- ▶ Renforcement musculaire ciblé : fessiers, cuisses, épaules
- ▶ Contrôle postural statique et dynamique, fluidité de la marche
- ▶ Endurance générale (musculaire et cardiovasculaire)



Infos pratiques

Les lundis / De 14H à 15H
Dès septembre / Année 2022-2023

Salle polyvalente Lieu-dit Truchets, 05200 Puy-Sanières

Renseignements tarifs et inscriptions

Marion BARBESIER

Chargée de prévention, mission développement dans les
Hautes-Alpes

Tel : 06.31.90.40.58

E-mail : marion.barbesier@sielbleu.org



La santé
par l'activité physique adaptée !
www.sielbleu.org