

AIDANTS

Programme

PRESENTATION

Le 2 Septembre à 14H

DEBUT DES SEANCES

Le 16 Septembre à 14H

A LA SALLE DU VALLON D'OR
A ST PIERRE MONTLIMART

**VOUS ETES PROCHES AIDANTS, DE 60 ANS ET PLUS,
VENEZ PARTAGER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À VOS CAPACITÉS**

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS, BOUGEZ VOTRE ESPRIT : PRENEZ SOIN DE VOUS !

**PRÉSENTATION DE L'ACTION METTANT EN AVANT «LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
POUR LES AIDANTS.»**

**12 SÉANCES D'UNE HEURE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À VOS BESOINS, VOS CAPACITÉS, ET VOS
ENVIES FINANCÉES PAR LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DU MAINE ET LOIRE (TRAVAIL DE GESTES
ET POSTURES, ÉCHANGES, SOURIRES...). NE COMPORTE PAS D'EXERCICES VIOLENTS, RAPIDES OU
DIFFICILES**



INFOS & INSCRIPTIONS

MAXIME MERLET

Responsable adjoint départemental 49
06.61.83.93.78
maxime.merlet@sielbleu.org

Avec la participation de la

