

Et si être **retraité** c'était

**trouver son  
rythme ?**

**ATELIER  
ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
ADAPTÉE**

**Gratuit**

**Conférence 18 septembre 2025** . de 14h30 à 16h00

Suivi d'un accueil, de 10 séances d'activités physiques adaptées, et de deux bilans - Inscription au programme lors de la conférence

Tous les jeudis après-midi, de 14h30 à 15h30

**Argol - Salle des vieux métiers**

**Renseignements** auprès de Mylène Le Stum  
au **07 56 82 70 60** ou à **mlestum@defisantenutrition.fr**  
Inscriptions au programme à l'issue de la conférence

# PAS APAS

## PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

### PROGRAMME

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
18/09/2025	N°1	CONFÉRENCE GESTICULÉE (2H00)	14H30-16H30
02/10/2025	N°2	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE (2H00)	14H30-16H30
09/10/2025	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H00)	14H30-15H30
16/10/2025	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H00)	14H30-15H30
06/11/2025	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H00)	14H30-15H30
13/11/2025	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H00)	14H30-15H30
20/11/2025	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H00)	14H30-15H30
27/11/2025	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H00)	14H30-15H30
04/12/2025	N°9	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H00)	14H30-15H30
11/12/2025	N°10	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H00)	14H30-15H30
08/01/2026	N°11	ACTIVITÉ PHYSIQUE 9 (1H00)	14H30-15H30
15/01/2026	N°12	ACTIVITÉ PHYSIQUE 10 (1H00)	14H30-15H30
22/01/2026	N°13	SÉANCE BILAN 1 (2H00)	14H30-16H30
21/05/2026	N°14	SÉANCE BILAN 2 (6 MOIS APRÈS)	14H30-16H30