

Et si être **retraité** c'était

**trouver son
rythme ?**

**ATELIER
ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ADAPTÉE**

Gratuit

Conférence 23 septembre 2025 . de 10h00 à 12h00

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

Tous les mardis matins, de 10h00 à 11h30

Plovan - Salle polyvalente, 2 rue de la mairie

Renseignements auprès du CLIC

au **02 98 87 39 50** ou à **clic@ccpbs.fr**

Inscriptions au programme à l'issue de la conférence

PAS APAS

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

PROGRAMME

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
23/09/2025	N°1	CONFÉRENCE GESTICULÉE (2H00)	10H00-12H00
07/10/2025	N°2	SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE (2H00)	10H00-12H00
14/10/2025	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H00)	10H00-11H30
04/11/2025	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H00)	10H00-11H30
18/11/2025	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H00)	10H00-11H30
25/11/2025	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H00)	10H00-11H30
02/12/2025	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H00)	10H00-11H30
09/12/2025	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H00)	10H00-11H30
16/12/2025	N°9	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H00)	10H00-11H30
06/01/2026	N°10	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H00)	10H00-11H30
13/01/2026	N°11	ACTIVITÉ PHYSIQUE 9 (1H00)	10H00-11H30
20/01/2026	N°12	ACTIVITÉ PHYSIQUE 10 (1H00)	10H00-11H30
27/01/2026	N°13	SÉANCE BILAN 1 (2H00)	10H00-12H00
26/05/2026	N°14	SÉANCE BILAN 2 (6 MOIS APRÈS)	10H00-12H00