

Et si être **retraité** c'était

**trouver son
rythme ?**

**ATELIER
ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ADAPTÉE**

Gratuit

Conférence 23 septembre 2025 . de 14h00 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 mardis après-midi, de 14h00 à 15h30

Ile-Tudy - Salle de conseil, Mairie, 4 rue de la mairie à l'Ile Tudy

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) | 14H00-16H00 |
| 07/10/2025 | N°2 | SÉANCE D'ACCUEIL ET DE PARTAGE (2H00) | 14H00-16H00 |
| 14/10/2025 | N°3 | ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H00) | 14H00-15H30 |
| 04/11/2025 | N°4 | ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H00) | 14H00-15H30 |
| 18/11/2025 | N°5 | ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H00) | 14H00-15H30 |
| 25/11/2025 | N°6 | ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H00) | 14H00-15H30 |
| 02/12/2025 | N°7 | ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H00) | 14H00-15H30 |
| 09/12/2025 | N°8 | ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H00) | 14H00-15H30 |
| 16/12/2025 | N°9 | ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H00) | 14H00-15H30 |
| 06/01/2026 | N°10 | ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H00) | 14H00-15H30 |
| 13/01/2026 | N°11 | ACTIVITÉ PHYSIQUE 9 (1H00) | 14H00-15H30 |
| 20/01/2026 | N°12 | ACTIVITÉ PHYSIQUE 10 (1H00) | 14H00-15H30 |
| 27/01/2026 | N°13 | SÉANCE BILAN 1 (2H00) | 14H00-16H00 |
| 26/05/2026 | N°14 | SÉANCE BILAN 2 (6 MOIS APRÈS) | 14H00-16H00 |