



# Personnes Âgées

## Activité Physique Adaptée

Participez à un atelier d'activité physique adaptée pour vous aider à maintenir vos capacités et à conserver votre autonomie le plus longtemps possible tout en créant un lien social au sein d'un groupe.

Les exercices ne sont ni violents, ni trop difficiles ou trop rapides. L'intervenant proposera des exercices au cours desquels les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie seront strictement respectés.

**GRATUIT**

### Infos pratiques

**Condition** : Avoir plus de 60 ans et être en GIR 5-6 (autonome)

Un cycle de 13 séances

**Début des séances :**

**Mercredi 4 février 2026 de 11h00-12h00**

Salle d'animation,  
EHPAD Maison Saint Alexis  
Rue du Patis Simon 35530 Noyal-sur-Vilaine

### Renseignements et inscriptions

**Mélanie Travers**  
Animatrice et Référente APA  
Maison St Alexis  
Tel : 02 99 00 51 14  
@ : [animatrice@saint-alexis.fr](mailto:animatrice@saint-alexis.fr)



Donnons le sourire à votre santé !  
[www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)

### Partenaires



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent