



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



Donnons le sourire à votre santé !

www.sielbleu.org

Partenaires



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent