

Vous avez  
60 ans  
ou + ?



# Ateliers de Gym Prévention Santé

sur la Commune de BIARD

**NOUVEAU**

A partir du 9 janvier 2025

## Objectifs :

- Favoriser la remise en mouvement grâce à l'Activité Physique Adaptée.
- Maintenir ses capacités physiques, cognitives et mnésiques.
- Développer ses liens sociaux et découvrir de nouvelles activités physiques.
- Pratiquer une activité physique collective adaptée aux capacités de chacun.

Bouger  
pour  
ma santé !

## Organisation :

- Atelier de 14 séances d'1h de Gym Prévention Santé.
- Les Jeudis de 10h45 à 11h45.
- Salle Guillaume d'Aquitaine, 18 rue des écoles 86580 BIARD.
- Du matériel adapté sera proposé pour les participants.
- Une participation financière sera demandée.

## Contact et inscriptions

**Sophie LETIERCE**

**Siel Bleu 86**

07.84.95.42.83

[sophie.letierce@sielbleu.org](mailto:sophie.letierce@sielbleu.org)

Inscriptions auprès de :

- Siel Bleu 86
- Maire de Biard
- Sur le site:  
[mescours.sielbleu.org](http://mescours.sielbleu.org)

