

Activité Physique Adaptée pour les séniors



Activité Physique Adaptée pour les séniors

À partir du 3 novembre au 6 juillet, tous les lundis de 10h à 11h, atelier gratuit d'activité physique adaptée et de prévention.

Cycle d'Activité Physique Adaptée pour les 60 ans et plus

L'UFOLEP du Gers, labellisée Maison Sport-Santé itinérante, propose avec le soutien de la CARSAT un cycle d'Activité Physique Adaptée à destination des personnes de 60 ans et plus vivant à domicile.

Ce programme comprend 32 séances gratuites, à raison d'une séance par semaine, chaque lundi de 10h à 11h, du 3 novembre 2025 au 6 juillet 2026, à la salle du rez-de-chaussée de la mairie de Montesquiou.

Encadrées par un enseignant en activité physique adaptée, ces séances sont ouvertes à un groupe de 15 participants maximum et incluront des bilans de santé en début, milieu et fin de programme.

Les objectifs : maintenir l'autonomie, favoriser le lien social, retrouver confiance après une rééducation et encourager la reprise d'une activité physique régulière au sein des associations locales.

Inscription obligatoire : 06 09 20 99 30/ sportsante.ufolep32@gmail.com