

## Activité physique dès le 8 janvier

Activités  
gratuites

**A partir du 8 janvier 2026**

**Salle des fêtes de Samatan**

**les jeudis de 11h à 12h**

**Découvrez des séances variées et ludiques !**

**Objectifs :** - Maintenir son autonomie  
en sollicitant ses capacités  
physiques et psychiques,  
- Favoriser le lien social,  
- Prévenir les risques de chutes,



Activité physique dès le 8 janvier

Dès le jeudi 8 janvier, de 11 h à 12 h, à la salle des fêtes, l'Ufolep 32 proposera un atelier d'activité physique et de prévention destiné aux personnes de 60 ans et +.

Pour participer à ces ateliers gratuits vous devez vous inscrire au préalable par mail : [sportsante.ufolep32@gmail.com](mailto:sportsante.ufolep32@gmail.com) ou par téléphone au 06 09 20 99 30.

**ATELIER D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET DE PREVENTION**

**Pour les 60 ans et plus**

Activités gratuites

**A partir du 8 janvier 2026**  
Salle des fêtes de Samatan  
les jeudis de 11h à 12h  
Découvrez des séances variées et ludiques !

Objectifs : - Maintenir son autonomie en sollicitant ses capacités physiques et psychiques,  
- Favoriser le lien social,  
- Prévenir les risques de chutes,

Inscription obligatoire par téléphone au 06.09.20.99.30. ou par mail : [sportsante.ufolep32@gmail.com](mailto:sportsante.ufolep32@gmail.com)

Logos: Maisons Sport Santé, Carsat, ufolep, Samatan, Maison de Santé du Bassin de la Save.

605501941\_1307718868053384\_3249514412850489699\_n.jpg