

Affranchir
Au tarif
En vigueur

UFOLEP 63

31 RUE PELISSIER
63028 CLERMONT-FERRAND CEDEX 2

INSCRIPTIONS

Pour participer aux ateliers, une inscription préalable est nécessaire en retournant le coupon réponse ci-contre à :

Mairie de Marsat

10 rue du Coudet 63200 Marsat

Ou

UFOLEP 63

Renseignements

UFOLEP 63

31 rue Pélissier

63028 Clermont-Ferrand Cedex 2

Tél : 04.73.14.79.12

Mail : accueil@ufolep63.org

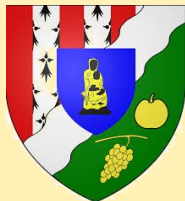
ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Activité physique
adaptée seniors



Bougeons pour notre santé et notre bien-être !!!





TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Le Comité Départemental UFOLEP 63

vous propose un cycle d'ateliers d'Activités Phy-

siques Adaptées aux personnes de plus de 60

ans en partenariat avec la commune de

Marsat et le Conseil Départemental.

OBJECTIFS

Vous permettre d'avoir une activité physique régulière en toute sécurité.

Préserver votre autonomie en améliorant vos capacités physiques.

Partager un moment convivial.

LIEU

Salle Polyvalente de Marsat.

Le vendredi de 10H30 à 11H30.

De Septembre 2020 à Janvier 2021.

PROGRAMME

Les ateliers sont organisés en 15 séances hebdomadaires gratuites d'1 heure par groupe de 10 à 15 personnes.

Séance 1 : Vendredi 18 septembre

Réunion d'information

De 10h30 à 11h30

Salle Polyvalente de Marsat

Séances 2 à 14 :

Tous les vendredis du 25 septembre 2020 au 15 janvier 2021

(Pas de séances pendant les vacances scolaires)

13 séances d'activités adaptées

Équilibre

Mémoire

Coordination

Étirements

Renforcement musculaire

Adresse

Cardio

Activités de plein air

Activités de bien être

Séance 15 :

Le Vendredi 22 janvier 2021 à 10h30

Séance Bilan

Salle Polyvalente de Marsat

Ces séances seront animées par

Sylvie Bertocchi

Éducatrice Sportive diplômée d'Etat.

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES AUX PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS

Je souhaite participer aux séances organisées à MARSAT de septembre 2020 à janvier 2021

NOM _____ PRENOM : _____

ADRESSE : _____

TEL. : _____ MAIL : _____

Merci de retourner ce coupon à l'adresse indiquée au verso

ou à déposer à la Mairie de Marsat