



**ufolep**

TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
PUY-DE-DÔME

# ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE SENIORS

BOUGEONS POUR NOTRE  
SANTÉ ET NOTRE BIEN-ÊTRE

LE COMITE DEPARTEMENTAL UFOLEP  
63 VOUS PROPOSE UN CYCLE  
D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES  
AUX PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS

---

LE CYCLE EST ORGANISÉ EN 15  
SÉANCES HEBDOMADAIRES GRATUITES  
ET ANIMÉES PAR UN ÉDUCATEUR  
DIPLÔMÉ

# GARDEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE EN TOUTE SECURITE !

PRÉSERVEZ VOTRE AUTONOMIE  
EN AMÉLIORANT VOS CAPACITÉS  
PHYSIQUES ET PARTAGER UN  
MOMENT CONVIVIAL

## *Ateliers proposés :*

Equilibre  
Mémoire  
Coordination  
Etirements  
Renforcement musculaire  
Adresse  
Cardio  
Activités de plein-air  
Activités de bien-être

---

VOUS ETES UNE ASSOCIATION, UNE  
COMMUNE N'HESITEZ PAS A NOUS  
CONTACTER AU 04.73.14.79.12

*wfolep*

TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
PUY-DE-DÔME