

Programme d'activités physiques adaptées pour les séniors

À Saint-Romans avec l'  **Atelier indawa**

Venez découvrir un parcours d'activité physique complet, intégrant notamment des vélos fixes adaptés aux seniors et une assise mobile innovante pour favoriser l'autonomie & le bien-être!

Programme intégralement pris en charge*, composé de 14 séances pour les séniors de plus de 60 ans

- 2 séances d'une heure par semaine les lundis et jeudis à la salle Notre Rocher de Saint Romans
- 1 session du 3 septembre au 18 octobre et une autre du 22 octobre au 10 décembre 2018
- Séances en groupe de 6 personnes

Réunions de présentation et d'inscriptions

Le 19 juillet à 14h

Le 23 août à 10h

Le 30 août à 10h

à la salle Notre rocher

Place de la Mairie 38160 Saint Romans

Renseignements au 06 85 46 64 40

*Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs

de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère