

# Programme d'activités physiques adaptées pour les séniors

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

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 mardis et vendredis à Saint Romans
- 1 session du 23 octobre au 11 décembre 2018
- Séances en groupe de 6 personnes

Réunion de présentation et d'inscription

Le lundi 08/04/18 à 14h00

Salle Notre Rocher place de la mairie de 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

**Un partenariat entre le CCAS de Saint-Romans et  
Le Conseil départemental de L'Isère**