

# GARDEZ LA FORME EN DOUCEUR

PUBLIC  
SENIOR



RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE



PRÉVENTION DES  
CHUTES



BALADES

## Atelier Sport adapté

Centre social de Merville | Espace d'animation et participatif

### LES MERCREDIS DE 9H A 12H

Bien-être

Do it  
yourself

Famille

Culture  
& Loisirs

Inter-  
génération



# Le sport adapté c'est quoi ?

«...tout mouvement, activité physique et sport, essentiellement basé sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires. »

Professeur De Potter

## Ca vous intéresse ?

L'association Siel Bleu, propose au public sénior un atelier sport adapté.

Différentes activités composeront cet atelier :

- Renforcement musculaire ;
- Prévention des chutes ;
- Balades, etc.

Rendez-vous tous les mercredis matin de 9h à 12h (hors vacances scolaires).



### CCAS – Centre Social de Merville

50 rue du 19 mars 1962- 31330 Merville

Tel. : 05 62 13 40 95

Email : [ccas@merville31.fr](mailto:ccas@merville31.fr)

### Inscrivez-vous !

Inscrivez-vous au Centre Social et recevez toutes nos actualités ! Notamment les activités ponctuelles mises en place tout au long de l'année.