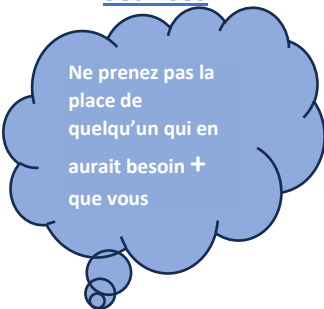


ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Jour et horaires Le <u>jeudi</u> de 09h00 à 10h15	Inscriptions	Accompagnateur Objectifs	Organismes partenaires de la prévention	Règles de participation Tenue	Capacité	<u>Lieu et salle</u>	
SEPTEMBRE 2026 Les 17-24	<u>Inscription sur RV :</u> POINT INFOS SENIORS Martine Béthencourt-Scherer 06 45 76 58 10 <u>Assiduité exigée aux séances</u>  Un Certificat de non contre-indication à la pratique de l'activité physique adaptée est à remettre au POINT INFOS SENIORS	<u>Formateurs Activité physique Adaptée :</u> SIEL BLEU THIMOTE/AUDREY <u>Objectifs :</u> ☺ Préserver votre autonomie ☺ Pratique régulière de l'activité physique adaptée ☺ Connaissances pour équilibrer votre alimentation ☺ Lien social		En cas d'absence merci de le signaler au POINT INFOS SENIORS minimum 24 h avant la séance	15 pers. maximum	Nouveau DOJO Salle Sandrine  465 Rue Marcel Pagnol Vaison Parking voitures	
OCTOBRE 2026 Les 1-8-15-22-29				 			Aucun reste à charge pour le participant
NOVEMBRE 2026 Les 5-12-19-26							<u>Votre tenue :</u> ① Vêtements souples ② Chaussures de sport à enlever sur les tapis ③ Gourde d'eau
DECEMBRE 2026 Les 3-10-17							
JANVIER 2027 Les 7-14-21-28							
LA SALLE EST MISE A DISPOSITON PAR LA MAIRIE DE VAISON-LA-ROMAINE							

POINT INFOS SENIORS HAUT VAUCLUSE
Votre contact : Martine Béthencourt-Scherer
375 Avenue Gabriel Péri – 84110 Vaison-la-Romaine
📞 06 45 76 58 10 – point-infos-seniors@ch-vaion.fr

Pour accéder au nouveau DOJO :
Au rond point de la Cité scolaire, direction Nyons
Le Dojo est situé sur la gauche après l'établissement Couleur Provence