

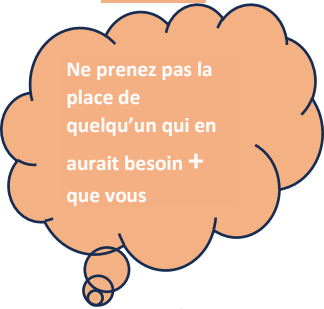


ACTION DE PREVENTION ORGANISEE PAR LE POINT INFOS SENIORS HAUT-VAUCLUSE

Atelier hebdomadaire du jeudi 17 Septembre 2026 au jeudi 28 janvier 2027 Vaison-la-Romaine



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Jour et horaires Le jeudi de 10h30 à 11h45	Inscriptions	Accompagnateur Objectifs	Organismes partenaires de la prévention	Règles de participation Tenue	Capacité	Lieu et salle
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>  Ne prenez pas la place de quelqu'un qui en aurait besoin + que vous 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 Aucun reste à charge pour le participant Votre tenue : 1 Vêtements souples 2 Chaussures de sport à enlever sur les tapis 3 Gourde d'eau	15 pers. maximum	Nouveau DOJO Salle Sandrine  465 Rue Marcel Pagnol Vaison Parking voitures
OCTOBRE 2026 Les 1-8-15-22-29						
NOVEMBRE 2026 Les 5-12-19-26						
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