



Le CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE de Saint Jean des Ollières

et

Association SPORT et SANTE POUR TOUS 63

Madame, Monsieur,

Vous avez 60 ans et plus ?

L'Association « Sport et Santé pour Tous 63 », en partenariat avec la Mairie de Saint Jean des Ollières (C.C.A.S.), vous propose des **séances d'activités physiques adaptées** :

- ↪ pour le plaisir,
- ↪ pour pratiquer au sein d'un groupe,
- ↪ pour aider au maintien de l'autonomie,
- ↪ pour prévenir des chutes éventuelles.

Des exercices sont proposés par un animateur diplômé.

Chacun fait ce qu'il peut à son niveau.

Des solutions peuvent être suggérées individuellement.

L'échange, la convivialité et la bonne humeur sont de mise.

Il ne vous en coûtera que 1€ à chaque séance où vous participerez.

Cela se passe à Saint Jean des Ollières, dans la salle polyvalente, chaque mardi de 10 H à 11 H (un seul mardi sur les deux des vacances scolaires)

Venez essayer !