

# Bienfaits des Activités Physiques Adaptées chez les Seniors de + de 60 ans LAPALUD



Le CCAS et la Municipalité de la Commune de LAPALUD vous proposent, en partenariat avec le Conseil Départemental, le Groupe Associatif Siel Bleu des :

**Interventions de Gym Seniors de Janvier à Décembre 2019**

**Ateliers d'une heure tous les mardis  
(à 13h00, 14h00 ou 15h00 selon disponibilité)  
Salle de Réunion du Parc – Lapalud**

*La Gym Prévention Santé est une activité physique adaptée et ludique délivrée en cours collectifs par un professionnel Siel Bleu. Les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont strictement respectés ... Et tout cela dans une atmosphère décontractée et conviviale.*

**Contact pour informations et inscriptions**

**CCAS de Lapalud  
MAIRIE DE LAPALUD  
04 90 40 30 73 (le matin)**