

Ateliers d'activité Physique Adaptée

À partir de 60 ans – Bougez, partagez, profitez !

Participez à nos ateliers pour entretenir votre forme, gagner en équilibre et renforcer vos capacités, en toute sécurité et dans la bonne humeur !

Animés par une enseignante en activité physique adaptée, accompagnés d'un ergothérapeute sur Montrichard, ces ateliers vous proposent :

- Des exercices simples et accessibles à tous
- Un travail en douceur sur l'équilibre, le renforcement musculaire et la mobilité
- Des conseils pour rester en forme au quotidien
- Des temps d'échange et de bonne humeur pour tisser des liens

Venez bouger ensemble dans une ambiance chaleureuse !

Programmation 2025

A partir du mois de Mai, sur inscription

A Saint-Aignan

Ateliers proposés **tous les lundis de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45**

Salle des fêtes de l'EHPAD de Vaux de Chaume

1175, rue de la forêt

41110 SAINT AIGNAN

A Montrichard

Ateliers proposés **tous les mercredis de 14h30 à 15h30**

Salle kiné de l'hôpital de Montrichard

14 Rue des Bois

41400 Montrichard Val de Cher

**Un tapis de sol est recommandé
pour votre confort**

Inscriptions et Renseignements

02 54 71 20 14

crt@hl-saintaignan.fr