

Atelier APAS (Activité Physique Adaptée Séniors) à SAUGUES

L'ARSEPT Auvergne (MSA, CARSAT, RSI) met en place un Atelier Activité Physique Adaptée Séniors (APAS) à Saugues en janvier 2020.

Ce programme est destiné à toute personne à partir de 55 ans, quel que soit son régime de protection sociale.

L'objectif est d'encourager à la reprise d'une activité physique, préserver l'autonomie, améliorer les capacités physiques, avoir les conseils de professionnels diplômés et de partager un moment de convivialité.

Le cycle d'ateliers est organisé en 12 séances à raison d'une séance (1 h) par semaine, par petit groupe d'environ 14 personnes maximum.

Pour la mise en place de cet atelier, une réunion d'information aura lieu :

**Jeudi 19 Décembre 2019 à 14 h 30
Au Centre Culturel Robert Sabatier
à Saugues**

Elle sera animée par M.France Hermet - Animateur sportif. Pour plus d'informations, vous pouvez joindre Mme Palheire Muriel - correspondant santé ARSEPT au ☎ 04 71 07 15 27 ou ☎ 06 08 46 10 61