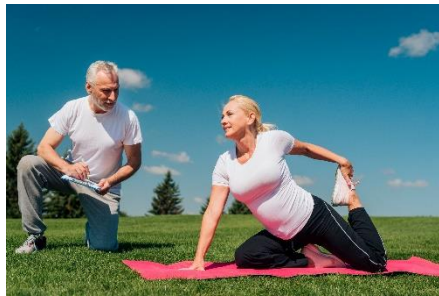




Venez poser toutes vos questions



Attention - nombre de places limité

Ce temps est organisé par le **SIPAG** pour les séniors de plus de 60 ans de son territoire du Département *

Et animé par l'association **Siel Bleu** (Existe depuis 1997 dans le domaine de l'Activité Physique Adaptée)

Brindas ; Courzieu ; Grézieu La Varenne ; Messimy ; Pollionnay ; Sainte Consorce ; Thurins ; Vaugneray ; Yzeron

Ne pas jeter sur la voie publique

Temps d'information et d'activité



Les bienfaits de l'activité physique pour les Séniors !



Participez à un **temps d'information sur l'Activité Physique Adaptée (APA) et son importance afin de rester en santé et partager des moments de convivialité**

Animation par **Léa DA ROCHA** - enseignante APA, Chargée de Prévention

Dans un 1^{er} temps, Léa vous expliquera en quoi l'activité physique est importante, aussi après 60 ans

Dans un 2nd temps, elle vous proposera une mise en pratique

Alors à vos baskets !

17 Octobre 2024

de 14h à 16h

À MESSIMY

Salle d'animation du Vourlat / 29 route de la Saigne 69 510 Messimy

GRATUIT

UN
PODOMÈTRE
OFFERT À
CHAQUE
PARTICIPANT

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Renseignements auprès du SIPAG : 04 37 22 07 24

BULLETIN D'INSCRIPTION

Temps d'information et activité Siel Bleu / SIPAG

17 Octobre 2024 - Messimy

Madame

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Monsieur

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Commune d'habitation :

Téléphone :

Mail :

Bulletin à déposer ou à envoyer au SIPAG