

***Vous souffrez d'une
maladie chronique ?***

***Vous avez 60 ans
ou + ?***



Ateliers de **Gym Prévention Santé**

Département de la Vienne

Objectifs :

- Favoriser la remise en mouvement grâce à l'Activité Physique Adaptée.
- Maintenir ses capacités physiques, cognitives et mnésiques.
- Développer ses liens sociaux et découvrir de nouvelles activités physiques.
- Pratiquer une activité physique collective adaptée aux capacités de chacun.



Organisation :

- Atelier d'une heure de Gym Prévention Santé.
- Du matériel adapté sera proposé pour les participants.
- Une participation financière sera demandée.
- Liste de tous les cours ci-après

Contact et inscriptions

Sophie LETIERCE

Siel Bleu 86

07.84.95.42.83

sophie.letierce@sielbleu.org

Renseignement ou

inscriptions auprès de :

- **Siel Bleu 86**
- **Sur le site:**
mescours.sielbleu.org

*Vous avez
60 ans
ou + ?*

Les ateliers de Gym Prévention Santé

AVAILLES EN CHATELLERAULT – Mercredi – 10h45 – Salle annexe Mairie

AVAILLES LIMOUZINE - Mercredi - 10h45 – Salle des fêtes

AYRON - Mercredi - 9h15 – Salle du château

BASSES – Mardi – 9h15 – Salle Colette Duval

BIARD – Jeudi – 10h45 – Salle Guillaume d'Aquitaine

CEAUX EN COUHE – Jeudi – 10h30 – Salle polyvalente

CELLE LEVESCAULT – Jeudi – 10h45 – Salle polyvalente

CHÂTEAU GARNIER – Mardi – 9h30 – Salle semailles aux vents

CHOUPPES – Mardi – 11h00 – Salle polyvalente

CIVRAY – Lundi – 9h15 – Salle de la récréée

CURZAY SUR VONNE – Lundi – 10h45 – Salle des fêtes

DANGE SAINT ROMAIN – Jeudi – 10h45 – Salle du petit Beaubourg

FROZES – Lundi – 9h00 – Salle des fêtes

GIZAY – Mercredi – 9h15 – Salle polyvalente

GOUEX – Lundi – 10h45 – Salle de la mairie

LA TRIMOUILLE – Jeudi – 13h30 – Salle animation EHPAD Les Albizias

LENCLOITRE – Jeudi – 9h/10h/11h – Salle de l'ancien auditorium

LES TROIS MOUTIERS – Mercredi – 9h00 – Salle du moulin

LOUDUN – Mardi - 9h/10h – Salle Promotion

MONCONTOUR – Lundi – 9h30 – Salle annexe mairie

MONCONTOUR – Jeudi – 10h45 – Salle annexe mairie

*Vous avez
60 ans
ou + ?*

Les ateliers de Gym Prévention Santé

MONTMORILLON – Mardi – 9h30 / 11h – Béguinage Les Jardins de la Tour

MONTMORILLON – Jeudi – 9h30 – Salle MSA

MONTS SUR GUESNES – Lundi – 11h – Salle de la mairie

NAINTRE – Lundi – 14h – Complexe Léo Lagranges

PAIZAY LE SEC – Mardi – 9h30 – Salle du stade

PINDRAY – Jeudi – 11h – Salle polyvalente

PLAISANCE – Mardi – 18h – Salle polyvalente

PLEUMARTIN – Mercredi – 9h15 – Salle polyvalente

POITIERS SAINT ELOI – Jeudi – 9h15 – Maison de quartier SEVE

POITIERS TOUFFENET – Lundi – 18h00 – Annexe Gymnase Touffenet

QUINCAY – Mercredi – 11h00 – Espace culturel

ROUILLE – Mercredi – 9h00 – Salle G Tanneau

SAINT BENOIT – Jeudi - 9h00 – Salle Coquema

SAINT GEORGES LES BAILLARGEAUX – Mercredi – 9h00 – Salle de l'Améthyste

SANXAY – Mercredi – 18h00 – Salle des fêtes

SAVIGNY LEVESCAULT – Jeudi – 9h00 – Salle des fêtes

SMARVES – Lundi – 11h00 – Béguinage l'Orée du Bourg

THURAGEAU – Jeudi – 9h00 – Salle socio-culturelle

USSON DU POITOU – Mercredi – 11h00 – Salle Maigret

VENDREUVRE DU POITOU – Lundi - 10h45 - Salle du Chénéché

*Vous êtes
porteur
d'une
maladie
chronique*

Les ateliers de Gym Maladies Chroniques

LOUDUN – Mardi – 11h00 – Salle Promotion

*Envie de
participer à
une activité
en extérieur*

Les ateliers de Marche Bâtons

POITIERS – Mercredi – 11h00 – Gymnase Bellejouanne (rendez vous à 10h45)

*Envie de
pratiquer
en
distanciel*

Siel Bleu en ligne

<https://online.sielbleu.org/fr>



Envie de vous inscrire?

Rendez-vous sur :

<https://mescours.sielbleu.org>