

# Activité Physique Adaptée

L'Activité Physique Adaptée aide à la prévention des chutes,  
favorise l'équilibre, lutte contre l'isolement ...

Le programme « **Vivre Son Age** »  
propose **10 séances gratuites** à destination des  
sénieurs en partenariat avec la commune d'ADISSAN  
et l'association Multi génération.



**Les Jeudis**  
**de 8h45 à 9h45**  
**à partir du jeudi 7 mars 2024**  
**Salle Polyvalente**

Inscription et renseignements :

*Christelle BLIN*

Programme **ViSA**

[visa@ciaspaysdepezenas.fr](mailto:visa@ciaspaysdepezenas.fr)

04 67 98 06 15 / 07 85 10 97 13

CONFERENCE DES FINANCEURS DE LA PREVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DE L'HERAULT

(CFPPA HERAULT)