

SENIORS • SOLIDARITÉ • **PRÉVENTION SANTÉ** • INCLUSION

# GYMNASTIQUE ADAPTÉE ET ÉQUILIBRE

**CC  
AS**

DE LA VILLE  
DE BELFORT



- Pour préserver et améliorer son autonomie
- Pour prévenir les chutes, entretenir sa mobilité articulaire et son tonus musculaire

## LES ATELIERS

### 9 ateliers chaque semaine

(sauf pendant les vacances scolaires) :

- **Lundi : 14 h à 15 h**  
Maison de quartier Oïkos  
des Glacis-du-Château
- **Lundi : 15 h 30 à 16 h 30**  
Maison de quartier Oïkos  
Gilberte-Marin-Moskovitz
- **Mardi : 9 h 15 à 10 h 15**  
Centre culturel et social Oïkos  
des Résidences-Bellevue
- **Mardi : 11 h à 12 h**  
Maison de quartier Oïkos  
Jacques-Brel
- **Mercredi : 9 h à 10 h**  
Résidence Lucien-Couqueberg  
1 rue du 4 Septembre
- **Mercredi : 10 h 30 à 11 h 30**  
Maison de quartier Centre-Ville
- **Jeudi : 10 h 30 à 11 h 30**  
Centre culturel et social Oïkos  
Belfort-Nord Pierre-Schuller
- **Vendredi : 9 h 30 à 10 h 30**  
Centre culturel et social Oïkos  
de la Pépinière Michel-Legrand
- **Vendredi : 11 h à 12 h**  
Centre culturel et social Oïkos  
des Barres-et-du-Mont

## MODALITÉS

- Être adhérent de la structure qui accueille l'atelier pour participer
- Informations et inscriptions auprès de la structure



## RENSEIGNEMENTS

Centre Communal d'Action Sociale  
14 bis rue du Général-Strolz, 90008 Belfort

**Tél. 03 84 54 56 56**

ccas@mairie-belfort.fr • ccas.belfort.fr

