



## Gymnastique adaptée et équilibre

Le CCAS anime 9 ateliers de gymnastique adaptée aux seniors chaque semaine (sauf pendant les vacances scolaires) :

- > **Lundi de 14h à 15h** : Maison de Quartier des Glacis
- > **Lundi de 15h30 à 16h30** : Maison de Quartier Jean-Jaurès
- > **Mardi de 9h15 à 10h15** : Centre Culturel et Social Oïkos des Résidences Bellevue
- > **Mardi de 11h à 12h** : Association socioculturelle Jacques Brel
- > **Mercredi de 9h à 10h** : Résidence Autonomie Lucien Couquberg
- > **Mercredi de 10h à 11h30** : Maison de Quartier Centre-Ville
- > **Jedi de 10h30 à 11h30** : Centre culturel et social Oïkos Belfort Nord
- > **Vendredi de 9h30 à 10h30** : Centre cultuel et social Oïkos de la Pépinière
- > **Vendredi de 11h à 12h** : Centre culturel et social Oïkos Barres et du Mont.

## Objectifs

- Préserver et améliorer son autonomie
- Prévenir les chutes, entretenir sa mobilité articulaire et son tonus musculaire

## Modalités

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

### Plaquette de présentation

