ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE | Un cours tout en douceur

Depuis début septembre, chaque vendredi matin à 9h30, les seniors ont rendez-vous au gymnase de l'école Buisson pour une heure d'Activité Physique Adaptée (APA).

Après un échauffement en douceur, place aux exercices ! Balles, cerceaux, équilibre, coordination, ... Ons, éducatrice sportive, accompagne chaque participant et adapte les mouvements aux capacités de chacun, durant une séance qui permet de travailler sa condition physique dans une ambiance conviviale.

Vous souhaitez essayer l'atelier APA ? Contactez le CCAS au 01 34 17 60 99 !











Infos pratiques

- Réservé aux Montmorencéens de 60 ans et +
- Le vendredi matin (hors vacances scolaires)
- De 9h30 à 10h30
- Gymnase de l'école Buisson
- 27€

Article publié le 28 septembre 2026.

Liens utiles
Tout savoir sur les activités proposées par le CCAS