



DES SEANCES D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES POUR LES SENIORS

Le réseau **Arcade**, réseau de Santé pluri-thématique territorial basé en Hautes-Pyrénées, s'est associé avec l'entreprise SANT'APA pour organiser à **Tarbes** des séances collectives d'activités physiques adaptées (APA).

Elles sont réservées aux personnes de plus de 65 ans, habitant l'agglomération tarbaise.

Ces séances se distinguent de cours de sport. En effet, elles sont conçues par un enseignant en activité physique adaptée pour tenir compte des fragilités des participants (10 personnes maximum).

Elles sont développées dans le but d'offrir une possibilité de pratique d'activités à proximité, sur le long terme, favorisant la santé, l'autonomie, la qualité de vie et la participation sociale.

Il s'agit donc de séances variées et ludiques pour travailler *la motricité, de l'équilibre, de la souplesse, de l'endurance, renforcement musculaire, gymnastique adaptée, marche, jeux collectifs, relaxation, etc.*

Durant les séances, les notions de plaisir, de convivialité et de partage demeurent essentielles.

Des évaluations personnalisées ont lieu 3 fois par an afin que chacun connaisse l'évolution de ses capacités physiques (test de marche, d'équilibre, etc.) et de son état de santé.

Une participation financière de **15€/trimestre** est demandée. Une séance d'essai gratuite sans engagement est proposée aux personnes susceptibles d'être intéressées par l'activité.

Ces séances ont lieu :

- ***le mercredi de 10h30 à 11h30***

Salle N°1 à la Ferme Fould

Bât Nord,

Rue de Broglie,

65000 TARBES

(Derrière le petit Leclerc de l'Ormeau)

- ***facultatif : les samedis matins, à partir du printemps, en extérieur***

Pour plus de renseignements, contacter :

05.62.93.11.12



1 Boulevard du Martinet – 65000 TARBES
Téléphone : 05.62.93.11.12/ 06.76.09.93.02 - Télécopie : 05.62.93.89.53
e-mail : contact@reseau-arcade.fr