

**A Mon Rythme**  
je cultive mon bien-être

**MAISON**  
**SPORT SANTÉ**  
**83** LA SEYNE SUR MER

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
VAR

# DISPOSITIF D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AUX SENIORS

**Programme trimestriel**

**10 séances d'Activité Physique Adaptée**  
**10 séances bien-être**  
**1 atelier d'éducation à la santé / mois**

Démarrage le 1er mars

**INSCRIPTION ET INFOS :**  
**MAISON SPORT SANTÉ LA SEYNE**  
**07 49 59 27 89**

**ADAPTÉ À TOUT NIVEAU**  
**100% GRATUIT**



**LE DÉPARTEMENT**

Avec le soutien de la  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

**cnsa**

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Sud-Est

