

PROGRAMME
GRATUIT



“AP'Aidants” : se maintenir en forme pour mieux aider ses proches !

Vous êtes aidant d'un proche âgé en situation de perte d'autonomie et résidez dans les Hauts-de-Seine ?
Préservez votre capital santé pour accompagner au mieux votre proche grâce au programme gratuit “AP'Aidants” financé par le Conseil départemental du 92 !

*Un programme de sport-santé
ouvert à tous !*

1 séance d'Activité Physique Adaptée (APA)
collective d'1h chaque mois.

Inscription sans engagement toute l'année.

Thématique différente à chaque séance
pour satisfaire toutes vos envies : cardio steps adapté,
gym équilibre, boxe adaptée, stretching.

Programme AP'Aidants : infos pratiques

- **PUBLIC VISÉ :** aidant d'un proche âgé en situation de perte d'autonomie et résidant dans les Hauts-de-Seine.

- **LIEU DU PROGRAMME :**

2 rue de Lorraine 92300 Levallois-Perret.

DATES :

- 26/03 à 14h30 - Cardio steps adapté
- 23/04 à 14h30 - Gym équilibre
- 28/05 à 14h30 - Boxe adaptée
- 18/06 à 14h30 - Stretching

*Réservez vite votre place
auprès de Delta 7**

Plateforme de Répit Delta 7



07 67 15 71 26

par92@delta7.org

*Attention, ce programme ne concerne qu'une dizaine de personnes. Les places sont donc limitées !

Avec le soutien du Conseil
départemental des Hauts-de-Seine

