



« Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre »



L'Association Siel Bleu en partenariat avec l'association Thoron'Aide vous propose de participer à un programme d'activité physique adaptée « Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre ».

L'activité physique adaptée (APA), qu'est-ce que c'est ?



pratique encadrée



individualisée et
ajustée aux capacités
d'une personne



visant à améliorer sa
santé et son bien-être

Les vendredis de 10h00 à 11h30
à partir du 4 septembre 2026

Lieu: salle de l'écomusée (20 impasse des magnolias, 83340 Le Thoronet)

Renseignement et inscriptions:

Association Thoron'aide
06.84.80.37.59
michelle.guenin@wanadoo.fr

