Port de Bouc

Créneaux suspendus de sept à déc 2026

APA A DOMICILE
5 séances à domicile gratuites pour prévenir les chutes
Sur demande du SSIAD

❑Prévisionnel des activités Sport Santé en 2026-27

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	**SSBE Séniors** **BEPAP** 9H30-11H Maison des Associations 10H30-12H Gymnase Unia	**SSBE Séniors** **BEPAP** 9H30-11H Maison des Associations **SSBE Séniors** **BOUGER ÂGES** **9H-12H** **Marche** **(Ponctuel / horaires modulés selon saison)**	**APA Personnalisée** **BOUGER POUR TOUS** 9H-10H30 Gymnase Unia **APA Personnalisée** **TOUJOURS EN FORME** 10H30-12H Gymnase Unia	**SSBE** **STRETCHING** **9H-10H30** **Maison des Associations**	**SSBE Séniors** **BOUGER ÂGES** **Gym Douce assise** **9H-10H** **Maison des Associations** **SSBE** **PILATES** **10H30-12H** **Salle Maurice Bacquet** **SSBE Séniors** **FORME ET PING** 9H30-11H CLM Lucie Aubrac
APRES-MIDI	**SSBE Séniors** **BOUGER ÂGES** **Gym Douce** **14H-15H30** **Maison des Associations**	**APA Personnalisée** **SYMPA FIT** 18H-19H CLM Lucie Aubrac			**SSBE Séniors** **BOUGER ÂGES** **Gym Douce** **14H-15H30** **Maison des Associations**

Cours collectifs à effectif réduit, le contenu est adapté à chaque personne du groupe

Cours collectifs de type Bien-Etre, les bénéficiaires s'adaptent au niveau général du groupe