

Vous avez plus  
de 60 ans ?

Vous éprouvez le besoin de  
prendre soin de vous ?

Vous souhaitez pratiquer une  
activité physique adaptée  
et régulière ?

Vous ressentez  
le besoin de renforcer  
Votre équilibre ?

Vous avez besoin  
d'un encadrement ?

L'émulation de groupe  
vous stimule ?

Vous avez plus  
de 60 ans ?

Vous éprouvez le besoin de  
prendre soin de vous ?

Vous souhaitez pratiquer une  
activité physique adaptée  
et régulière ?

Vous ressentez  
le besoin de renforcer  
Votre équilibre ?

Vous avez besoin  
d'un encadrement ?

L'émulation de groupe  
vous stimule ?

Le réseau **Arcade**, réseau de santé pluri-thématique des Hautes-Pyrénées en partenariat avec **Sant'APA** organise sur **Tarbes** des **séances collectives** d'activités physiques adaptées réservées aux personnes de plus de 60 ans, diagnostiquées fragiles, habitant sur l'agglomération tarbaise.

Le réseau **Arcade**, réseau de santé pluri-thématique des Hautes-Pyrénées en partenariat avec **Sant'APA** organise sur **Tarbes** des **séances collectives** d'activités physiques adaptées réservées aux personnes de plus de 60 ans, diagnostiquées fragiles, habitant sur l'agglomération tarbaise.



- Quoi ?** . Activités Physiques Adaptées (Equilibre, Renforcement musculaire, Endurance, Etirements, Relaxation...)  
. Evaluations (test de marche, test d'équilibre, test force et adresse...)
- Pour qui ?** . Toute personne de plus de 60 ans, diagnostiquées fragiles, habitant sur l'agglomération tarbaise.
- Quand ?** . Les mercredis matin de 09h30 à 10h30 groupe 1 et de 10h30 à 11h30 groupe 2  
+ une séance facultative le samedi matin dès le printemps en extérieur
- Où ?** . Au 56-58 Rue Georges LASSALLE 65000 TARBES
- Comment ?** . Un formulaire d'adhésion et un certificat médical
- Quel prix ?** . 15€/ trimestre (le reste étant financé par la CFPPA Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie)

**Pour de plus amples renseignements :**

05.62.93.11.12 / 06 63 01 19 60



- Quoi ?** . Activités Physiques Adaptées (Equilibre, Renforcement musculaire, Endurance, Etirements, Relaxation...)  
. Evaluations (test de marche, test d'équilibre, test force et adresse...)
- Pour qui ?** . Toute personne de plus de 60 ans, diagnostiquées fragiles, habitant sur l'agglomération tarbaise.
- Quand ?** . Les mercredis matin de 09h30 à 10h30 groupe 1 et de 10h30 à 11h30 groupe 2  
+ une séance facultative le samedi matin dès le printemps en extérieur
- Où ?** . Au 56-58 Rue Georges LASSALLE 65000 TARBES
- Comment ?** . Un formulaire d'adhésion et un certificat médical
- Quel prix ?** . 15€/ trimestre (le reste étant financé par la CFPPA Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie)

**Pour de plus amples renseignements :**

05.62.93.11.12 / 06 63 01 19 60

