


Prévention santé séniors → **AQUA-MOTRICITE Centre Hospitalier Vaison-la-Romaine**

Horaires Lieu	Dates 18 séances	Atelier	Programme	Conditions	Encadrement balnéothérapie
<p><b>Jeudi</b> <b>14h30 – 15h30</b></p>  <p>RV à l'accueil du Centre hospitalier à 14h20</p>	<p><b>26/09/2024</b> <b>3/10/2024</b> <b>10/10/2024</b> <b>17/10/2024</b> <b>7/11/2024</b> <b>14/11/2024</b> <b>21/11/2024</b> <b>28/11/2024</b> <b>5/12/2024</b> <b>12/12/2024</b> <b>19/12/2024</b></p>	<p>Pratique d'une activité adaptée.</p> <p>L'aquagym permet d'améliorer en douceur votre condition physique, contribue à améliorer la motricité.</p> <p>L'activité aquatique stimule le système cardio-vasculaire et favorise la circulation sanguine</p>	<p>Douche et changement de tenue avant de rentrer dans le bassin</p> <p><b>Pensez à vos chaussures d'eau Bonnet de bain</b></p> <p>Eviter les effets personnels, les casiers ne ferment pas à clé</p>	<p>Certificat médical de non contre indication à la pratique + assurance à remettre avant la 1<sup>ère</sup> séance</p> <p><b>IMPORTANT :</b> S'impliquer pour les 11 séances, le POINT INFOS SENIORS et le Centre Hospitalier prennent en charge votre participation</p>	<p>9 participants maximum</p> <p><u>Intervenante :</u></p> <p>Maître-nageuse <b>Martine Baudraz</b></p>

EN CAS D'ABSENCE EXCEPTIONNELLE, JOINDRE MARTINE BETHENCOURT-SCHERER AU PLUS VITE

Le Centre Hospitalier, le POINT INFOS SENIORS Haut-Vaucluse dégagent toute responsabilité en cas de chute ou d'accident lors de la séance d'aqua-motricité.