

JOURNÉE DÉCOUVERTE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

JE BOUGE POUR MA SANTÉ

Ouvert aux + de 60 ans



Image de Freepik

LUNDI 8 JUIN 2026
10h - 18h

Route de la Glière
Saint-Genix-sur-Guiers
Entrée libre et gratuite

Buvette et restauration (payantes)
Sur place ou à emporter

- **Ateliers pratiques**
- **Conférences**
- **Démonstrations**

Renseignements et inscriptions :
Céline Husson - 07 65 16 90 07

PROGRAMME

Ateliers - Démonstrations (20 à 30 mn)



- 10H00** MARCHÉ DOUCE - ENER'GYM
- 10H30** GYM FORME - SPORT CULTURE AVRESSIEUX
- 11H00** DANSE SUR CHAISE - ENER'GYM
- 11H30** NADI YOGA - ASSOCIATION EUGES
- 13H30** GYM SUR CHAISE - SPORT NATURE SANTÉ
- 13H45** TENNIS SANTÉ - LES BALLE JAUNES DU GUIERS
- 14H30** BADMINTON ADAPTÉ - LES BALLE JAUNES DU GUIERS
- 15H00** TIR À L'ARC - ÉTOILE ST BÉRON
GYM SUR CHAISE - SPORT NATURE SANTÉ
- 15H30** GYM FORME - ÉTOILE ST BÉRON
- 16H00** BOULE LYONNAISE - AMICALE BOULISTES ST GENIX-AOSTE
- 17H00** YOGA DE SAMARA - ASSOCIATION EUGES

De 10h à 13h : Tests de la forme
(avec des éducateurs en activité physique adaptée)

De 10h à 15h : Ateliers "Remise en selle" autour du vélo
(tricycles et vélos adaptés)

Conférences

- 10H30** CONFÉRENCE ACTI'FORME (45MN)
"Senior, comment bouger pour sa santé"
- 12H00** TABLE RONDE GRAND PUBLIC SDJES SAVOIE (30MN)
"Quelle activité choisir ? où aller ?"
- 12H30** CONFÉRENCE ATELIER ITINÉRAIRES DE SANTÉ (1H)
"Gym des neurones"
- 14H00** CONFÉRENCE ATELIER - GERONTOPOLE AURA (1H)
"Prévention des chutes - équilibre"
- 15H30** CONFÉRENCE ATELIER - SIEL BLEU (1H30)
"L'intérêt de l'APA pour les seniors + atelier découverte"