

## ACTION DE PREVENTION ORGANISE PAR LE POINT INFOS SENIORS

Atelier hebdomadaire du 12 janvier au 13 avril 2026 à Vaison-la-Romaine



# Restez en forme, maintenez votre EQUILIBRE

| Jour et horaires<br>Le lundi de<br>09h30 à 11h00   | Conditions d'inscription   | Accompagnatrice<br>et tenue  | Organismes<br>partenaires de la<br>prévention | Règles de<br>participation  | Capacité            | Lieu et salle  |
|--|--|--|---|---|---------------------|--|
| <b>12 séances</b><br><b>1 fois/semaine</b><br>12/01/2026<br>19/01/2026<br>26/01/2026<br>2/02/2026<br>9/02/2026<br>16/02/2026<br>2/03/2026<br>9/03/2026<br>16/03/2026<br>23/03/2026<br>30/03/2026<br>13/04/2026 | Inscription sur RV :<br><b>POINT INFOS SENIORS</b><br>Martine Béthencourt-Scherer<br>06 45 76 58 10<br><br><b>Aucun reste à charge pour le participant</b><br><br><b>Un Certificat de non-contre-indication à la pratique de l'activité physique adaptée à remettre au POINT INFOS SENIORS avant le début de la 1<sup>ère</sup> séance</b> | <u>Formatrice Activité physique Adaptée :</u><br><br><b>Nathalie BILBEAU</b><br><br><u>Votre tenue :</u><br>Vêtements souples<br>Chaussures de sport à enlever sur les tapis | <br><br>                                      | <u><b>Assiduité exigée aux séances</b></u><br><br><b>En cas d'absence merci de le signaler avant la séance au POINT INFOS SENIORS</b><br><br><u><b>Ne prenez pas la place de quelqu'un qui en aurait besoin plus que vous</b></u> | 15 pers.<br>maximum | <b>Nouveau DOJO</b><br><br><b>Salle des Arts martiaux</b><br><br><b>465 Rue Marcel Pagnol Vaison</b> |

Commenté [MBS1]:

LA SALLE EST MISE A DISPOSITION PAR LA MAIRIE DE VAISON-LA-ROMAINE



**POINT INFOS SENIORS HAUT VAUCLUSE**  
**Votre contact : Martine Béthencourt-Scherer**  
 – 84110 Vaison-la-Romaine  
 ☎ 06 45 76 58 10 – point-infos-seniors@ch-vaison.fr

**Pour accéder au nouveau DOJO :**  
 Au rond point de la Cité scolaire,  
 direction Nyons  
 Le Dojo est situé sur la gauche après  
 l'établissement Couleur Provence