

## ATELIERS ACTIVITÉS PHYSIQUE ADAPTÉE

*Des ateliers **GRATUITS**, animés par une professionnelle spécialisée, au programme : Activités sur chaises, Activités debout, Equilibre, Prévention sur les risques de chute, Maintien des capacités physiques...*

### INSCRIPTION & CONTACT

Association ADMR La Côtière  
73 avenue de la Gare 01120 MONTLUEL  
Téléphone : 04.72.88.48.22  
Email : [acotiere@fede01.admr.org](mailto:acotiere@fede01.admr.org)

### LES DATES À RETENIR

Vendredi 02 octobre 2020  
Vendredi 9 octobre 2020  
Vendredi 16 octobre 2020  
Vendredi 6 novembre 2020  
Vendredi 13 novembre 2020  
Vendredi 20 novembre 2020  
Vendredi 27 novembre 2020  
Vendredi 4 décembre 2020  
Vendredi 11 décembre 2020  
Vendredi 18 décembre 2020

**De 14h00 à 15h00.**  
TRANSPORT GRATUIT SUR DEMANDE