

CCAS d'Uzès : Activ'toi

Le Centre Communal d'Action Sociale d'Uzès (CCAS), en partenariat avec l'association MA VIE, invite ses aînés à participer à un nouveau programme d'activités. De janvier à juin 2025, un programme de Gym Santé voit le jour pour encourager l'activité physique et le bien-être.

Publié le 20 février 2025



La Gym Santé s'adresse à un large public, notamment aux seniors, aux personnes en situation de handicap ou en convalescence, ainsi qu'à toute personne souhaitant pratiquer une activité physique douce et adaptée. Encadré par des professionnels, ce programme permet de :

- **Maintenir une bonne condition physique,**
- **Préserver l'autonomie et la mobilité,**
- **Améliorer la coordination et l'équilibre,**
- **Renforcer le lien social à travers une activité conviviale.**

Un engagement du CCAS d'Uzès et de l'association Ma Vie

Le **CCAS d'Uzès**, acteur clé de la solidarité locale, accompagne les habitants dans leur quotidien en facilitant l'accès aux services et aux activités essentielles. Son partenariat avec **Ma Vie**, une association engagée dans la promotion de la santé et du bien-être, permet d'offrir aux participants un encadrement de qualité et un suivi adapté à leurs besoins.



Lieu : Voir programme

Dates et horaires : Voir programme

Inscriptions et renseignements : 06 15 83 69 27

Ce programme est une belle opportunité pour adopter un mode de vie actif tout en bénéficiant d'un accompagnement bienveillant.


CONTACT



SOCIAL

Centre Communal d'Action Sociale Uzès (CCAS)

Résidence Autonomie Le
Soleil
2 Place du Docteur Devèze
30700 Uzès

 0466223028

 ccas.uzes@orange.fr

 VOIR LA FICHE



MAIRIE D'UZÈS

Adresse postale : BP 71103 - 30701 Uzès cedex

Deux entrées possibles :

1, place du Duché

1, place Albert 1er

30700 Uzès

Tél. : +33 (0)4 66 03 48 48

HORAIRES:

Lun - Jeu : 8h > 12h, 13h30 > 16h45

Ven : 8h > 12h, 13h30 > 16h15

1er et 3e Sam : 8h > 12h (Etat civil)