

## « Équilibre et prévention par les arts du cirque »

- ❖ Porteur : Communauté de communes Val de Gers
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes à domicile
- ❖ Thématique : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ Objectif principal : repousser la perte des capacités physiques des séniors.
- ❖ Contenu de l'action : renforcement musculaire, travail sur la souplesse et l'équilibre à travers les arts du cirque (acrobatie au sol, équilibre, jonglerie, jeux d'expression). Animé par un animateur technicien dans les arts du cirque et cirque adapté.
- ❖ Nombre d'ateliers : 2
- ❖ Nombre séances par atelier : 30
- ❖ Durée séance : 1h00
- ❖ Nombre total de séances : 60
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 12
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 24
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Val de Gers
- ❖ Lieu de l'action par communes : Seissan
- ❖ Calendrier : de mars à décembre
- ❖ Mobilité : co-voiturage + transport à la demande pour les plus isolés
- ❖ Inscription : Mme Sylviane BAURES : 05.32.93.99.97 / [s.baures@cc-valdegers.fr](mailto:s.baures@cc-valdegers.fr)