



La Communauté de Communes  
du Massif du Vercors

**isère**  
LE DÉPARTEMENT  
[www.isere.fr](http://www.isere.fr)



## Pour tous les habitants du Plateau, de 65 à 99 ans !

FAIRE OU REFAIRE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE,  
travailler son EQUILIBRE et sa MEMOIRE par des  
activités LUDIQUES

Le faire EN TOUTE CONFIANCE avec des professionnels en  
Activité Physique Adaptée et en mémoire

Le Conseil Départemental de l'Isère, dans le cadre de son programme Autonom@Dom, et la Communauté de Communes du Massif du Vercors ont le plaisir de vous proposer GRATUITEMENT des ateliers D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES et des activités DE STIMULATION COGNITIVE se faisant essentiellement par internet, pour maintenir et renforcer vos capacités physiques et intellectuelles, chacun selon ses possibilités. Ces ateliers collectifs vous sont proposés à partir de début novembre, accompagnés de séances à faire à domicile, adaptées à chacun pour assurer une pratique régulière et réellement plus efficace. Un suivi à distance par internet pourra vous être proposé.



### EN PRATIQUE

#### ATELIER DE STIMULATION COGNITIVE

##### LANS EN VERCORS

Le vendredi après-midi de 14h30 à 16h00  
1 fois tous les 15 jours / Salle St. Donat  
Préinscription ► Chantal Moulin : 04 76 95 40 44



#### ATELIER D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

##### AUTRANS

Le mardi matin de 9h15 à 10h15  
Chaque semaine / Salle polyvalente  
Préinscription ► Nadine Gauthier : 04 76 95 78 42

##### VILLARD DE LANS

Le mardi matin de 10h45 à 11h45  
Chaque semaine / Salle paroissiale  
Préinscription ► Karine Castello : 04 76 94 50 17

Préinscription avant le 15 octobre  
Début des cours MARDI 3 NOVEMBRE  
ET VENDREDI 13 NOVEMBRE



La Communauté de Communes  
du Massif du Vercors

19 chemin de la Croix Margot - 38250 Villard de Lans  
Tél : 04 76 95 08 96