

Gym douce à domicile

adaptée à tout état de forme



Pour les 60 ans et +



**La Bazouge-du-Désert, Landéan,
Le Ferré, Louvigné-du-Désert, Mellé,
Monthault, Parigné, Poilley,
St Georges de Reintembault, Villamée**

du 9 janvier au 10 février 2023



**Cycle de 5 séances de
gymnastique, marche
douce, mobilité et
équilibre à votre domicile,
contenu adapté à vos
capacités.**

Participation
GRATUITE



Infos et inscriptions
Cecilia
06 86 40 00 97



Gym douce à domicile

adaptée à tout état de forme

Pour les 60 ans et +



**La Bazouge-du-Désert, Landéan,
Le Ferré, Louvigné-du-Désert, Mellé,
Monthault, Parigné, Poilley,
St Georges de Reintembault, Villamée**

du 9 janvier au 10 février 2023



**Cycle de 5 séances de
gymnastique, marche
douce, mobilité et
équilibre à votre domicile,
contenu adapté à vos
capacités.**

Participation
GRATUITE



Infos et inscriptions
Cecilia
06 86 40 00 97





Gym douce adaptée

Avec des séances individuelles, l'enseignant en activité physique adaptée vous accompagne à reprendre en douceur une activité physique grâce à des **exercices doux axés sur le renforcement musculaire, la marche et l'équilibre**. Les ateliers favorisent le maintien de vos capacités physiques et vous donnent les clés pour devenir actifs au quotidien.

Le programme propose un accompagnement de 5 séances à votre domicile à l'issue desquelles vous aurez un programme individualisé à effectuer en autonomie ou vous serez orientés vers des cours de gym d'associations sportives proches de chez vous.



Pour qui ?

Les séances s'adressent **aux personnes de 60 ans et plus résidant sur les communes de La Bazouge-du-Désert, Landéan, Le Ferré, Louvigné-du-Désert, Mellé, Monthault, Parigné, Poilley, St Georges de Reintembault, Villamée** et sont ouvertes à tous, quel que soit votre condition physique et état de santé.



À domicile

Les séances ont lieu à votre domicile. Les règles sanitaires seront strictement respectées.



Nos partenaires

Grâce au soutien de la Conférence des Financeurs d'Ille-et-Vilaine, du Conseil Départemental et de l'ARS Bretagne, ce dispositif est **gratuit**.



Gym douce adaptée

Avec des séances individuelles, l'enseignant en activité physique adaptée vous accompagne à reprendre en douceur une activité physique grâce à des **exercices doux axés sur le renforcement musculaire, la marche et l'équilibre**. Les ateliers favorisent le maintien de vos capacités physiques et vous donnent les clés pour devenir actifs au quotidien.

Le programme propose un accompagnement de 5 séances à votre domicile à l'issue desquelles vous aurez un programme individualisé à effectuer en autonomie ou vous serez orientés vers des cours de gym d'associations sportives proches de chez vous.



Pour qui ?

Les séances s'adressent **aux personnes de 60 ans et plus résidant sur les communes de La Bazouge-du-Désert, Landéan, Le Ferré, Louvigné-du-Désert, Mellé, Monthault, Parigné, Poilley, St Georges de Reintembault, Villamée** et sont ouvertes à tous, quel que soit votre condition physique et état de santé.



À domicile

Les séances ont lieu à votre domicile. Les règles sanitaires seront strictement respectées.



Nos partenaires

Grâce au soutien de la Conférence des Financeurs d'Ille-et-Vilaine, du Conseil Départemental et de l'ARS Bretagne, ce dispositif est **gratuit**.