

MARCHER ET BOUGER EN DOUCEUR

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

à domicile



vyv³ | Bretagne

Liffré-Cormier
COMMUNAUTÉ



Cycles de 5 séances

À partir du 8 novembre



*Territoire de
Liffré-Cormier
Communauté*



REPRENDRE UNE
ACTIVITE PHYSIQUE
POUR RESTER EN
FORME après 60 ans

Participation GRATUITE

Info et inscriptions

Cecilia

06 86 40 00 97

mfiv.actimut@vyv3.fr



Les partenaires :





Activité physique 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 plus de 60 ans résidant sur les communes de Liffré-Cormier Communauté** 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.



Comment ?

Prenez rdv au 06 86 40 00 97.

Un **certificat médical de non contre-indication** à la pratique d'une activité physique est obligatoire, demandez-le à votre médecin.



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**.

MARCHER ET BOUGER EN DOUCEUR

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

à domicile



vyv3 | Bretagne

Liffré=Cormier
COMMUNAUTÉ



Images : Freepik.com



Cycles de 5 séances

À partir du 8 novembre



Territoire de
Liffré-Cormier
Communauté



REPRENDRE UNE
ACTIVITE PHYSIQUE
POUR RESTER EN
FORME après 60 ans

Participation **GRATUITE**

Info et inscriptions

Cecilia

06 86 40 00 97

mfiv.actimut@vyv3.fr



Les partenaires :





Activité physique 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 plus de 60 ans résidant sur les communes de Liffré-Cormier Communauté** 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.



Comment ?

Prenez rdv au 06 86 40 00 97.

Un **certificat médical de non contre-indication** à la pratique d'une activité physique est obligatoire, demandez-le à votre médecin.



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**.