



Gym douce à domicile

adaptée à tout état de forme

Pour les + de 60 ans

Pays de Dol et de la Baie du Mont Saint Michel

Secteur Dol-de-Bretagne

du 15 septembre au 13 octobre

Secteur Pleine-Fougères

du 20 octobre au 2 décembre



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

Participation
GRATUITE



Infos et inscriptions

Mathilde

06 73 92 02 05





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 plus de 60 ans résidant sur les communes du Pays de Dol et de la Baie du Mont Saint Michel** 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 73 92 02 05.

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**.