

BIEN DANS MES BASKETS



Centre de ressources pour personnes âgées



5 séances d'activités physiques adaptées aux personnes de +60 ans (Gratuit)

du 23 mai au 20 juin 2024 de 10h à 11h30

Salle polyvalente, rue du Banc 14600 LA RIVIÈRE SAINT SAUVEUR

Inscription CLIC ☎ 02 31 65 38 71 ou clicpaysdaugenord@calvados.fr

Calvados



LE DÉPARTEMENT



Bouger et rester actif pour maintenir ses capacités et sa mobilité

La pratique d'une activité physique adaptée (APA) permet d'améliorer la qualité de vie et de maintenir son autonomie. Les activités physiques partagées ont aussi des effets bénéfiques sur le maintien du lien social, l'entretien de la mémoire et l'estime de soi.

5 séances APA les jeudis de 10h à 11h30 :

23 mai : Équilibre

30 mai : Gym mémoire

6 juin : Souplesse et tonicité

13 juin : Renforcement musculaire

20 juin : Marche de moins de 5 km

Inscription CLIC ☎ 02 31 65 38 71 ou clicpaysdaugenord@calvados.fr

Vous pouvez vous inscrire à une ou plusieurs séances (à indiquer lors de l'inscription). Toutefois, pour plus d'efficacité, nous vous recommandons de suivre l'ensemble du programme.

Public : +60 ans – Gratuit – Nombre de places limité à 15 personnes par séance

Plan d'accès à la salle des fêtes - chemin du Banc 14600 LA RIVIERE SAINT SAUVEUR

