

Gym douce à domicile

adaptée à tout état de forme



Pour les 60 ans et +

**Gosné, Mézières-sur-Couësnon,
Saint-Aubin-du-Cormier**

du 18 septembre au 21 octobre 2023



Dourdain, La Bouëxière, Livré-sur-Changeon

du 6 novembre au 8 décembre 2023

Chasné-sur-Illet, Ercé Près Liffré, Liffré

du 8 janvier au 9 février 2024



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

Participation
GRATUITE



Infos et inscriptions

Actimut
06 45 30 91 71





Gym douce adaptée

Avec des séances individuelles, l'enseignant en activité physique adaptée d'Actimut 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 à 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.



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**.