

# Gym douce à domicile

adaptée à tout état de forme



Pour les 60 ans et +

**Gosné, Mézières-sur-Couësson,  
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 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**.



## 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**.