

Centre SocioCultural

PAYS MAULÉONAIS

GYM DOUCE



ADULTES

se maintenir en forme

“Bien vieillir”

Pour les personnes retraitées souhaitant une activité sport/santé tout en douceur

ANIMATION / ACCOMPAGNEMENT

Cette activité sport/santé permet notamment de travailler l'équilibre et les réflexes pour éviter les chutes. Un travail de posture et de renforcement musculaire est proposé aux participants pour effectuer les gestes de la vie quotidienne ainsi que des activités autour de la mémoire.

Ce sont des exercices non-agressifs avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée.

Elle est animée par un éducateur sportif de l'École de Découverte des Sports du Bocage.

Prévoir une tenue et des chaussures confortables.

DURÉE ET FRÉQUENCE

1 heure de séance (9h15 – 10h15), tous les mercredis hors vacances scolaires.

LIEU

Salle de l'Atelier à Mauléon.

CALENDRIER 2022 – 2023

Première séance le mercredi 14 septembre

MODALITÉ D'INSCRIPTION ET RÈGLEMENT

Adhérer au CSC du Pays Mauléonais et compléter la fiche d'inscription.

Possibilité d'un cours d'essai au démarrage de l'activité.

90 € pour l'année (possibilité de faire 3 chèques)

PROTOCOLE COVID

Protocole sanitaire en fonction de la situation.

CONTACT Béatrice Liaigre 05 49 81 86 31

www.mauleonais.csc79.org

Avec le soutien de :



ADULTES

se maintenir en forme

“Bien vieillir”

INSCRIPTION

Gym Douce 2022/2023



FICHE À COMPLÉTER ET À JOINDRE AU DOSSIER avec le règlement

Nom.....Prénom.....

Adresse

.....

Tél

E-mail

Date de Naissance/...../.....

Situation personnelle Célibataire Veuf Marié Divorcé

Caisse retraite CPAM MSA Autre

Profession exercée

ADHÉSION AU CENTRE SOCIO CULTUREL DU PAYS MAULÉONAI

Pays Mauléonais 5 € individuelle 8 € familiale
Hors Mauléonais 8 € individuelle 16 € familiale

DROITS À L'IMAGE

- j'autorise le CSC à me photographier ou à me filmer pour la promotion de l'association*
- je n'autorise pas le CSC à me photographier ou à me filmer pour la promotion de l'association*
- j'autorise le CSC à utiliser ces informations pour communiquer avec moi et ses besoins statistiques*

Date et signature