

Mobilité

Risque de chutes

Prévention

Equilibre



Programme 2020 Activité physique adaptée Gymnastique Equilibre

En collectif

Pour qui:

Personnes de plus de 65 ans

Quand: Les jeudis après midi
17, 24 Septembre
1, 8, 15 Octobre
5, 12, 19, Novembre et 3 Décembre

Où:

COSEC- Rue Gouyon Matignon
DINARD- Salle de danse D4

Tarif: Gratuit



Mobilité

Risque de chutes

Prévention

Equilibre



Programme 2020 Activité physique adaptée Gymnastique Equilibre

En collectif

Pour qui:

Personnes de plus de 65 ans

Quand: Les jeudis après midi
19, 24 Septembre
1, 8, 15 Octobre
5, 12, 19, Novembre et 3 Décembre

Où:

COSEC- Rue Gouyon Matignon
DINARD- Salle de danse D4

Tarif: Gratuit



Mobilité

Risque de chutes

Prévention

Equilibre



Programme 2020 Activité physique adaptée Gymnastique Equilibre

En collectif

Pour qui:

Personnes de plus de 65 ans

Quand: Les jeudis après midi
19, 24 Septembre
1, 8, 15 Octobre
5, 12, 19, Novembre et 3 Décembre

Où:

COSEC- Rue Gouyon Matignon
DINARD- Salle de danse D4

Tarif: Gratuit



En individuel

Pour qui:

Personnes de plus de 65 ans

Quand:

Tous les jeudis matins
Jusqu'à 5 séances

Où:

A votre domicile

Tarif:

Gratuit

Infos pratiques

> **Intervenante:**

Educatrice sportive spécialisée en Activités Physiques Adaptées.

> **Informations et Inscriptions obligatoires** au :

CLIC de la Côte d'Emeraude
1, rue Henri Dunant
35800 DINARD
02 99 16 88 76
accueil@clic-cote-emeraude.fr

En individuel

Pour qui:

Personnes de plus de 65 ans

Quand:

Tous les jeudis matins
Jusqu'à 5 séances

Où:

A votre domicile

Tarif:

Gratuit

Infos pratiques

> **Intervenante:**

Educatrice sportive spécialisée en Activités Physiques Adaptées.

> **Informations et Inscriptions obligatoires** au :

CLIC de la Côte d'Emeraude
1, rue Henri Dunant
35800 DINARD
02 99 16 88 76
accueil@clic-cote-emeraude.fr

En individuel

Pour qui:

Personnes de plus de 65 ans

Quand:

Tous les jeudis matins
Jusqu'à 5 séances

Où:

A votre domicile

Tarif:

Gratuit

Infos pratiques

> **Intervenante:**

Educatrice sportive spécialisée en Activités Physiques Adaptées.

> **Informations et Inscriptions obligatoires** au :

CLIC de la Côte d'Emeraude
1, rue Henri Dunant
35800 DINARD
02 99 16 88 76
accueil@clic-cote-emeraude.fr