

PRÉVENIR LES CHUTES, RESTER ACTIF, RESTER AUTONOME !

RÉSERVÉ AUX
60 ANS
ET +

Un programme près de chez vous pour prendre soin
de votre équilibre et de votre santé



10 SÉANCES

1 séance
par semaine



1 H D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

pour améliorer votre
équilibre, votre force
et votre mobilité



30 MIN DE CONSEILS SANTÉ

pour adopter les
bons réflexes au
quotidien



PARTAGER

des moments
conviviaux et
motivants

DÉPLOYÉ PRÈS DE CHEZ VOUS DANS :



CANY-BARVILLE



DOUDEVILLE



TERRES-DE-CAUX



YVETOT



INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Flashez le QR code ou rendez-vous sur :

www.cpts-du-pays-de-caux.fr/actualites

OU



APPELEZ LA COORDINATRICE

Pour tout renseignement ou inscription

06 10 90 94 65

Bouger, se sentir bien, rester serein... PRENEZ SOIN DE VOUS !



PRÉVENIR LES CHUTES, RESTER ACTIF, RESTER AUTONOME !

RÉSERVÉ AUX
60 ANS
ET +

Un programme près de chez vous pour prendre soin
de votre équilibre et de votre santé



10 SÉANCES

1 séance
par semaine



1 H D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

pour améliorer votre
équilibre, votre force
et votre mobilité



30 MIN DE CONSEILS SANTÉ

pour adopter les
bons réflexes au
quotidien



PARTAGER

des moments
conviviaux et
motivants

DÉPLOYÉ PRÈS DE CHEZ VOUS DANS :



CANY-BARVILLE



DOUDEVILLE



TERRES-DE-CAUX



YVETOT



INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Flashez le QR code ou rendez-vous sur :

www.cpts-du-pays-de-caux.fr/actualites

OU



APPELEZ LA COORDINATRICE

Pour tout renseignement ou inscription

06 10 90 94 65

Bouger, se sentir bien, rester serein... PRENEZ SOIN DE VOUS !

