



INSTANCE LOCALE DE COORDINATION

GERONTOLOGIQUE DU PAYS DE REVIGNY

L'ILCG du Pays de REVIGNY vous propose un programme
d'Activité Physique Adaptée

animé par le groupe associatif SIEL BLEU et financé par le

Conseil départemental de la MEUSE

dans le cadre de la PREVENTION SANTE

Si vous avez plus de 60 ans, vous vous sentez seul(e) ... vous rentrez d'un séjour hospitalier...vous avez des difficultés à vous mouvoir...

Cette activité vous est destinée !

Séance découverte **GRATUITE**

Salle Flânée à la MAIRIE de MOGNEVILLE

Jeudi 02 juin 2016 à 10H30

En participant aux séances (1h/semaine), le programme vous aidera à :

- vous déplacer plus aisément, reprendre confiance en vous
- augmenter la fréquence et la durée de vos déplacements à pied
- partager **un moment convivial** autour d'une activité physique !

*Une participation **de 1 euro/séance** vous sera demandée. A noter : 34 séances prévues !*

Pour tous RENSEIGNEMENTS :

Martine GASPERINI (ILCG) : 06.31.55.29.97

Mail : martinegasperini@free.fr

Flavie PERINET(animatrice) : 06.21.95.16.04

Une convivialité sera offerte en fin de séance découverte à tous les participants !