



Activité physique adaptée

SPORT ET NUTRITION *à domicile*

Un programme sport santé à destination des séniors.

L'objectif ? Faire (re)découvrir les bienfaits d'une activité physique régulière, adaptée aux capacités et aux besoins de chacun.

- ✓ Personne de 60 ans et +
- ✓ Sur orientation du médecin traitant, du kiné, ou autre professionnel de santé
- ✓ Participation gratuite



07 89 42 03 53



maisonsportsante.mdb@gmail.com



QUOI ?

- ✓ Une première rencontre à domicile
- ✓ 3 séances d'activité physique à domicile
- ✓ 1 atelier cuisine et nutrition en groupe
- ✓ 1 séance d'activité physique en groupe
- ✓ Un bilan



Les séances sont animées par l'enseignante en activité physique adaptée de la Maison Sport Santé en collaboration avec les professionnels des maisons médicales. Grâce à des exercices doux axés sur le renforcement musculaire et l'équilibre, vous aurez les clés pour (re)devenir actifs au quotidien !

L'atelier cuisine et nutrition est animé par une diététicienne du territoire.