

Vous êtes intéressé ?

**Pour échanger ensemble sur
le programme, faire connaissance
ou vous inscrire :**



Contactez la résidence au
02.99.09.03.86 et demandez Gwen,
la Coordinatrice de lien social.



BRETAGNE



GRATUIT

**LES LUNDIS
de l'OURME**

"GYM/ESCRIME"



Résidence de l'Ourme
5, rue de l'Ourme
35160 MONTFORT-SUR-MEU
Tél : 02.99.09.03.86
foyer.montfort@wanadoo.fr

Que vous propose-t-on ?

De participer à des activités variées et adaptées aux personnes âgées pour la prévention de la perte d'autonomie.



Sur un cycle de **6 séances minimum**.

Nous pouvons organiser votre transport sur inscription.

Un service déjeuner au restaurant de la résidence, est proposé en fonction des disponibilités (10 €/repas).

Votre inscription est un engagement à participer sur le cycle.

Si vous êtes absent pour convenances personnelles, vous devez nous prévenir 48h à l'avance.

Comment cela se passe ?

Chaque **lundi**, (hors vacances scolaires), un **professionnel** vous accueille de 10h45 à 12h00 pour partager un atelier d'escrime/gym afin de développer vos capacités motrices (amplitude des mouvements, équilibre, déplacements...), pour améliorer vos capacités fonctionnelles et votre attention, faire travailler votre adresse, entretenir votre schéma corporel, maintenir vos capacités cardio-respiratoires et vous permettre de rencontrer d'autres personnes de votre quartier ou de la ville et de la résidence.

Le déroulement



10h45 à 12h : Activités collectives

Gratuit



12h à 13h15 : Déjeuner au restaurant de la résidence

10 € le repas (si disponibilités)