

**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)*