



La
Maison
départementale
des solidarités

Inscription

02 14 47 54 94

clicpaysdaugenord@calvados.fr



BIEN DANS MES BASKETS

Activités physiques adaptées

VENDREDIS – de 10h à 11h30

Du 29 mai au 26 juin 2026

SAINT-MARTIN-AUX-CHARTRAINS (14130)

Mairie - Salle Hélène Alix - 51 route de Trouville

Gratuit sur inscription – Public +60 ans

Calvados



LE DÉPARTEMENT



Pour bien vieillir
dans le Calvados
COMMISSION DES FINANCEURS

Bouger et rester actif pour maintenir son autonomie



La pratique d'une activité physique adaptée (APA) permet d'améliorer la qualité de vie et de maintenir son autonomie. Les activités physiques partagées ont aussi des effets bénéfiques sur le maintien du lien social, l'entretien de la mémoire et l'estime de soi.

5 séances d'activités physiques adaptées

Les vendredis de 10h à 11h30

29 mai : Équilibre

5 juin : Gym mémoire

12 juin : Souplesse et tonicité

19 juin : Renforcement musculaire

26 juin : Marche avec bâtons (< 5 km)

Inscription auprès du CLIC ☎ 02 14 47 54 94

clicpaysdaugenord@calvados.fr

Vous pouvez vous inscrire à une ou plusieurs séances (à indiquer lors de l'inscription). Toutefois, pour plus d'efficacité, nous vous recommandons de suivre l'ensemble du programme.

Public : +60 ans – Gratuit – Nombre de places limité à 15 personnes par séance

*Avec le soutien financier de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA)
et la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) du Calvados.*