

NOVAMUT SAM en partenariat avec le CCAS de Fléville devant Nancy



FLEVILLE-dt-NANCY

GYM

Prévention

SANTÉ

Une activité physique ludique
délivrée en cours collectifs par un professionnel

Pour tout renseignement concernant les
cours ou l'inscription :

CCAS de Fléville devant Nancy
Mme Véronique MARCHENOIR ou
Mme Sophie MULLER
03 83 26 35 25

un événement
NOVAMUT SAM



FLEVILLE-dt-NANCY



NOVAMUT SAM - Services d'Accompagnement Mutualistes est une marque déposée du GIE Groupe NOVAMUT - RCS Nancy 389 113 143 - Siège Social : 31-33 rue Christian Pfister CS 80674 54063 Nancy Cedex.
Service de la Mutuelle NOVAMUT - Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité - SIREN 331 469 908 - Siège social : 31-33 rue Christian Pfister CS 80674 54063 Nancy Cedex

un événement
NOVAMUT SAM



LES OBJECTIFS DE CE PROGRAMME :

Le CCAS de FLEVILLE DEVANT NANCY, en partenariat avec le service NOVAMUT SAM de la Mutuelle NOVAMUT, vous invite à participer gratuitement à un cours de Gymnastique Prévention Santé.

Cette action proposée par votre CCAS est prise en charge intégralement par la conférence des financeurs et la Mutuelle NOVAMUT.

La Gym Prévention Santé mise en place par Siel Bleu est une activité physique ludique délivrée en cours collectifs par un professionnel de Siel Bleu. L'activité proposée alliera à la fois un travail debout et assis sur chaise où les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont strictement respectés.



Maintenir et développer la mobilité articulaire, musculaire, l'équilibre et la mémoire



Entretenir les capacités musculaires et cardio-respiratoires



Donner les outils et la confiance nécessaire pour permettre à chacun de continuer à se mouvoir sans difficulté le plus longtemps possible



Sensibiliser à l'entretien du capital santé dans un esprit décontracté de convivialité

Ce programme s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme. Il n'y a aucun exercice violent, trop difficile ou rapide. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément.

UNE RÉUNION D'INFORMATION VOUS SERA PROPOSÉE LE 25 AVRIL 2017 À 10H30, PRÉAU DE LA MAISON DES ASSOCIATIONS (ORÉE DU BOIS).

Gym Prévention Santé se compose de **40 séances à raison d'une heure par semaine.**

Les cours se dérouleront à partir du 03 mai 2017, tous les mercredis matins au Préau de la Maison des Associations (Orée du Bois) de 11h à 12h.

Pour vous inscrire, nous vous invitons à retourner le coupon ci-joint. Pour plus de renseignements, vous pouvez vous adresser à l'accueil de la Mairie de la ville de Fléville (coordonnées complètes au dos).



Cours **GYM** Prévention SANTÉ Bulletin d'inscription

Coupon à remettre à l'accueil de la Mairie de Fléville avant le 20/04/17

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Souhaite participer à la réunion d'information le mardi 25/04

Souhaite participer aux 40 cours collectifs du 03/05/17 au 31/01/2018

Ne souhaite pas participer aux cours collectifs proposés

Pourquoi :

Date

Signature