



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
NORMANDIE

RENCONTRE SANTÉ EN LIGNE

Senior, je bouge à la maison !



Un web-atelier de 3 séances d'activité physique adaptée animé à distance par un éducateur sportif diplômé pour :

- ✓ **RESTER ACTIF** à son domicile
- ✓ **STIMULER** le corps et l'esprit

Nécessite une webcam ou un smartphone



Réservé aux plus de 60 ans

Nombre de places limité

 Je m'inscris !



Votre contact :

gaelle.cointre@normandie.mutualite.fr
06 42 86 39 30

**Séances les
mardis 1, 8 et
15 décembre
10h-10h45**

avec le soutien de la conférence des financeurs de la perte d'autonomie du Calvados
et de la CARSAT Normandie