

Sur le territoire COCM

Bouger en toute sérénité

Pour prévenir les chutes

Gratuit

Sur inscription

De septembre à décembre

Sur le territoire Côte Ouest Centre Manche

Feugères, Geffosses, Gorges, La Haye (Surville),
Montsenelle (Lithaire), Périers,
Saint-Germain-sur-Ay

Séances de gym encadrées par un
éducateur sportif pour prévenir
des chutes à tout âge.

Renseignements et inscriptions

07 43 15 63 24

slebehot@cocm.fr



Des séances avec un éducateur sportif

Participez à des séances de gym adaptées et personnalisées pour prévenir les chutes à tout âge.

Prévoir une tenue adaptée, des chaussures fermées et une gourde.

Au programme :

Étirements, parcours de marche et d'équilibre, coordination et conseils pour apprendre à se relever, etc.



**Ateliers proposés
sur le territoire COCM :**
Feugères, Geffosses,
Gorges, La Haye (Survill),
Montsenelle (Lithaire),
Périers, Saint-Germain-
sur-Ay

**Vous voulez participer
mais vous ne pouvez pas vous déplacer ?**

➤ Des solutions de mobilité
peuvent être envisagées !



Renseignements et inscriptions

07 43 15 63 24 | slebehot@cocm.fr



Suivi individuel

Sans engagement

Gratuit, sur inscription