

# GYM COLLECTIVE ADAPTÉE : DOVILLE

pour prévenir les chutes



Ateliers gratuits sur inscription

Suivi individuel

Sans engagement

**AVEC UN ÉDUCATEUR SPORTIF**, participez à des séances de gym adaptée et personnalisée pour prévenir les chutes à tout âge.

Au programme : étirements, parcours de marche et d'équilibre, coordination et conseils pour apprendre à se relever, etc.



**DU 27 FÉVRIER JUSQU'AU 26 JUIN  
TOUS LES JEUDIS DE 14 H30 À 15 H30**

Séances dans la salle de convivialité de Doville (derrière la mairie).  
Prévoir une tenue adaptée, des chaussures fermées et une gourde.  
*Des solutions de mobilité peuvent être envisagées pour participer.*



## Renseignements et inscriptions

02 33 76 50 95 - 07 43 15 63 24 - [slebehot@cocm.fr](mailto:slebehot@cocm.fr)

Communauté de Communes



| [www.cocm.fr](http://www.cocm.fr)

Réalisation de la Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche  
(jan. 2025). Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.



Commune  
de Doville

L'essentiel & plus encore