



► ATELIER PRÉVENTION

DESTINATION MARCHÉ

Rendez-vous à Armentières, les mardis 26 mai et 2, 9, 16 juin, de 10 h à 11 h 30,

En partenariat avec Défi autonomie seniors, la Camieg vous invite à participer aux 4 séances de marche pour :

- ▶ Renforcer le cœur, les muscles,
- ▶ améliorer l'équilibre et les fonctions cognitives !
- ▶ Rester en forme
- ▶ Gagner en assurance dans ses mouvements au quotidien

▶ Modalités et participation

Les séances ont lieu à Armentières, le point de rendez-vous est donné au Stade Léo Lagrange, Chemin du pont Bayart.

La participation est gratuite et ouverte aux assurés de la Camieg et aux bénéficiaires des activités sociales CMCAS. Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée. La participation à l'ensemble des séances est souhaitée.

▶ Renseignements et inscriptions avant le 15 mai

- Par courriel : camieg-prevention-hdf@camieg.org
- Par téléphone : 03 62 53 78 15 (boîte vocale)
- En flashant le QR code ci-contre

