Avec le concours de la CNSA
Conférence des Financeurs de la prévention
de la perte d'autonomie des personnes âgées.

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CDOS SARTHE

PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

Découvrez les activités physiques seniors adaptées à partir de 60 ans

14 séances **GRATUITES**

Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe
Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint Michel
72000 Le Mans

02 52 19 21 10
sarthe@franceolympique.com

C'EST QUOI ?

Le **Parcours Prévention Santé** est un dispositif permettant aux personnes âgées de 60 ans et plus de découvrir plusieurs activités physiques **GRATUITEMENT**.

Ce projet a pour vocation de :

- Prévenir les pathologies liées à l'âge,
- Lutter contre la sédentarisation,
- Rompre avec l'isolement et renforcer les liens sociaux.

POUR QUI ?

Le dispositif Parcours Prévention Santé est ouvert à toutes les personnes âgées de 60 ans et plus souhaitant découvrir une activité physique.

Pour entretenir sa santé ou pour rompre avec l'isolement toutes les raisons sont bonnes pour s'essayer à une discipline sportive.

COMMENT ?

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe et les associations sportives offrent la possibilité aux bénéficiaires de **découvrir gratuitement 2 activités physiques, dans la limite de 7 séances par discipline** (soit 14 séances au total).

Le bénéficiaire peut participer à 1h de chaque activité à raison d'une séance par semaine (hors vacances scolaires).

Dans l'objectif de lutter contre l'isolement et de pérenniser l'activité physique et sportive adaptée aux participants, l'éducateur sera amené, à l'issue des 7 séances, à proposer aux pratiquants des passerelles au sein des associations fédérées.

POUR S'INSCRIRE

1. Remplir le bulletin d'inscription ou prendre contact avec le CDOS 72, par téléphone au **02 52 19 21 10**.

2. Envoyer le bulletin au CDOS 72 par courrier ou par e-mail (voir coordonnées dernière page).

3. Confirmation par le CDOS 72 de la prise en compte de votre inscription.

N'hésitez plus !
C'est la solution pour garder la forme.

Nom : ..... **Prénom :** .....
Date de naissance : .....
Sexe : ☐ Femme ☐ Homme

Adresse : .....
Code postal : .....

Téléphone : .....

La réservation d'un transport pour les trajets est possible. En avez-vous besoin ?

☐ Oui ☐ Non

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	LIEUX	ACTIVITES CHOISIES (2 max)
Lundi (à partir de janv 2019)	Tennis de table	10h30 à 11h30	**Salle de sport de la Massonière** Route de Spay 72230 MONCÉ-EN-BELIN	
Lundi	Gymnastique douce	14h00 à 15h00		
Lundi	karaté senior	18h00 à 19h00		
Mardi	karaté senior	10h30 à 11h30		
Jeudi	Qi-Gong	15h00 à 16h00		
Vendredi	Taïso	10h30 à 11h30		

** Les informations inscrites sur ce document peuvent faire l'objet d'un traitement informatisé destiné à évaluer le dispositif mis en place mais ne seront ni diffusées, ni commercialisées à des tiers.*

CDOS
SARTHE

Comité Départemental
Olympique et Sportif de la Sarthe
Maison Départementale des Sports
29 boulevard Saint-Michel
72000 Le Mans

Tél. : 02 52 19 21 10
@ : sarthe@franceolympique.com

www.sarthe.franceolympique.com/accueil.php
CDOS Sarthe
@CDOS72

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE