



Activité physique Seniors

Marche d'orientation

Pour suivre les recommandations en termes d'activités physiques, il faudrait réaliser 30 minutes d'activités physiques à intensité modérée par jour. La marche rapide est souvent préconisée.

Pour autant, pas facile pour tout le monde de se lancer du jour au lendemain dans cette activité. Les séances proposées par **Siel Bleu** ont pour objectif de **reprendre en douceur** avec des séances **adaptées au rythme de chacun** sans objectif de performance.

Infos pratiques

Mardi 21 mai 2024
Début à 10h00

Lieu : Parking de la salle polyvalente
Rue du docteur Touraille
A Isigny sur Mer

Objectifs :

- ▶ Améliorer son endurance et travailler le sens de l'orientation
- ▶ Entretien de son équilibre
- ▶ Améliorer de la qualité de vie et le bien être

Descriptif :

Séance d'1h à 1h30

Minimum de 6 participants et maximum de 12 participants

Infos complémentaires : Pour votre confort, prévoyez tenue et chaussures adaptées à la marche, bouteille d'eau, couvre-chef ou encore coupe-vent.

Les enfants et petits-enfants sont invités également. Circuit de 2 à 4km adaptable

Une participation sera demandée à chaque participant.

Renseignements et inscriptions (obligatoire)

CLIC du Bessin

Tel : 02 31 51 10 72

E-mail : clicdubessin@calvados.fr



La santé

par l'activité physique adaptée !

www.sielbleu.org

