



Dans le cadre des démarches Communauté Amie des Aînés et Handicap & Ruralité, la Communauté de Communes du Pays de Mormal vous propose de bénéficier d'une

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À DOMICILE

Séances individuelles  
**GRATUITES**

Programme adapté à vos capacités physiques et à tous types d'objectifs : maintien de l'autonomie, entretien musculaire et articulaire, travail de l'équilibre, travail de la coordination, etc...

Seniors  
à partir de  
**60**  
ANS

et personnes  
en situation  
de handicap  
de tous  
âges



> FICHE À RENVoyer à la Communauté de communes du Pays de Mormal,  
18 Rue Chevray 59530 LE QUESNOY ou par mail :  
[n.fronty@cc-paysdemormal.fr](mailto:n.fronty@cc-paysdemormal.fr) / 03 27 09 04 64

### COUPON D'INSCRIPTION - Activité Physique Adaptée à domicile

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Adresse : .....

Commune : ..... Tél. : .....

Adresse numérique : .....  
(ou celle d'un proche)

Régime de retraite principal :  Carsat  MSA  Humanis/malakoff  
 Autre : .....

