

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

à DOMITYS - La Cantate

La Maison Sport Santé, **Dk Pulse** est à votre disposition pour commencer une **activité physique** en douceur **adaptée** à vos **problématiques de santé** avec un **suivi** personnalisé encadré par un Enseignant en Activité Physique Adaptée.

Venez participer à un protocole de 10 semaines au sein de la résidence DOMITYS- La Cantate:

Une séance aquatique\*: *Les mardis matins:*

Exercices de mobilité et de renforcement facilités par la portée de l'eau en quasi-apesanteur .



Une séance en salle: *Les Jeudis matins:*

Cette séance alliant Cardio sur vélo, Tapis de marche et d'entretien musculaire adaptés.



**Résidence Services Seniors DOMITYS - La Cantate**  
3 Rue Benjamin Morel, 59140 Dunkerque



**06.68.27.20.76**

Inscriptions obligatoires  
Attention places limitées

\*Possibilité de s'inscrire seulement aux séances d'Aquagym

