

Vous avez
60 ans
ou + ?



Ateliers de Gym Prévention Santé

sur la Commune de SMARVES

NOUVEAU

A partir du 13 janvier 2025

Objectifs :

- Favoriser la remise en mouvement grâce à l'Activité Physique Adaptée.
- Maintenir ses capacités physiques, cognitives et mnésiques.
- Développer ses liens sociaux et découvrir de nouvelles activités physiques.
- Pratiquer une activité physique collective adaptée aux capacités de chacun.

Bouger
pour
ma santé !

Organisation :

- Atelier de 14 séances d'1h de Gym Prévention Santé.
- Les lundis de 11h00 à 12h00.
- Béguinage L'Orée du Bourg, 9 bis, rue des Quatre Assiettes 86240 Smarves.
- Du matériel adapté sera proposé pour les participants.
- Une participation financière sera demandée.

Contact et inscriptions

Sophie LETIERCE

Siel Bleu 86

07.84.95.42.83

sophie.letierce@sielbleu.org

Inscriptions auprès de :

- Siel Bleu 86
- Sur le site:
mescours.sielbleu.org