



Vous propose des cours collectifs de gym seniors (15 personnes maximum)

C'est quoi ?

Il s'agit de séances de gym spécifiques aux seniors.

Animées par Laurence Ancelin, intervenante professionnelle qui vous propose des exercices variés et adaptés à chacun, dans une ambiance conviviale.

- Atelier corporel axé sur le développement de la perception sensoriel.
- Renforcement de la ceinture abdominale et relâchement des tensions dorsales grâce à une respiration active et à la relaxation.
- Prise de conscience des appuis afin de développer son sens de l'équilibre.
- Pas besoin d'être un athlète pour rejoindre le groupe. Une paire de basket suffit !

C'est pour qui ?

Tout adulte qui souhaite se maintenir en forme, garder une certaine souplesse, appréhender les chutes, rencontrer du monde et passer un bon moment !

C'est quand ?

Tous les Jeudis de 9h30 à 10h30, sauf vacances scolaires. Salle polyvalente
Premier cours d'essai 17 septembre 2020

C'est combien ?

L'atelier coûte **105 €** annuel par personne déduction faite de la participation du CCAS.



BULLETIN D'INSCRIPTION (A RETOURNER EN MAIRIE)



Nom : Prénom :

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Nombre de personne : x 105€ = € - Possibilité de régler en 3 X 35 €

Chèque à libeller à l'ordre du Trésor Public

Le 17 septembre, vous munir d'un certificat médical de non contre-indication à la gym douce de moins de 3 mois