



Gym Prévention Santé

Gym Douce – Sport santé bien-être

Encadré par Stéphane Anton, professionnel en activités physiques adaptées, le but sera de respecter les possibilités et l'autonomie de chaque participant en faisant preuve d'adaptation



24 séances ludiques et gratuites axées sur différentes thématiques :

- ▶ Renforcement musculaire
- ▶ Souplesse articulaire
- ▶ Equilibre
- ▶ Coordination
- ▶ Mémoire

Infos pratiques

Tous les jeudis de 9h à 10h
Démarrage le 23 septembre 2021

Petite Salle

A la Salle polyvalente – Fontaine-Lès-Luxeuil

Venez nous rejoindre pour des séances alliant sourire et bonne humeur !

Séances à destination des + de 60 ans, le PASS Sanitaire sera contrôlé

Renseignements et inscriptions

Carole LOIGEROT

Responsable Départementale de la Haute-Saône

Tel : 06 69 43 26 40

E-mail : carole.loigerot@sielbleu.org



La santé
par l'activité physique adaptée !
www.sielbleu.org