

# Cours Gymnastique Séniors

AVEC UN PROFESSEUR D'ACTIVITEES PHYSIQUES ADAPTÉES

- Assouplir ses articulations
- Renforcer ses muscles
- Travailler son cardio
- Améliorer son équilibre
- Prévenir les chutes
- Adopter une bonne posture
- Se Relaxer

Les Vendredis de 13h30 à 14h30

A MUS – Salle Mus Art'D

Début des cours et conférence

Le 08 Septembre 2017

Inscription sur place ou auprès du CCAS