

# Cours Gymnastique Séniors

AVEC UN PROFESSEUR D'ACTIVITES PHYSIQUES  
ADAPTEES

- ✓ 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**

**Le 14 Septembre 2018**

**Inscription**

**CCAS Mairie de MUS : Marlène ROSE**

