

MOOVE ON

Un pas de plus vers votre santé !

 **La Maison Sport Santé vous accompagne à Bosroumois !**



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Programme d'Activités Physiques Adaptées pour les seniors

AU PROGRAMME

+ DE 60 ANS

DÉROULEMENT

Évaluation des capacités physiques et fonctionnelles

Séance hebdomadaire gratuite pendant 1 an

Interventions par un professionnel formé



ACTIVITÉS PROPOSÉES

Mobilité articulaire

Ateliers d'équilibre

Gym douce

Renforcement musculaire

Circuit training

yoga adapté

pilates, stretching



OBJECTIFS

Plus d'autonomie au quotidien, plus d'énergie et plus de confiance dans les activités domestiques et de loisirs. Prendre soin de soi et de sa santé pour renforcer le sentiment de compétence, le bien-être et gagner en qualité de vie !

INFOS PRATIQUES

de 11h30 à 12h30

Gymnase Jaques Anquetil

34 Rue de la Galissonnière, 27670 Bosroumois

TOUS LES JEUDIS

Inscriptions et renseignements au près de la Mairie :

Le nombre de place est limité !



02 32 96 97 50



secretariat-general@ville-bosroumois.fr

