

HAUT BUGEY AGGLOMÉRATION
Entreprendre ensemble

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

**CYCLE DE 6 SÉANCES**
**Tous les Mardis de 14h30 à 15h30**
**Du 17 novembre au 22 décembre**

**Pour les personnes de 60 ans et +**

**Avec** BOOST CENTER

**Renforcement musculaire,**
**Équilibre et posture,**
**Coordination**
**Prévoir une tenue de sport**

**GRATUIT**

SUR INSCRIPTION
**CLIC du Haut-Bugey**
**04 74 12 14 21**

**Salle La Sivollière**
55 rue Principale
**01110 Brénod**

Au service des séniors de l'Agglomération
CLIC Haut Bugey Ain le Département

MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité

Village de Brénod

Azalée Action soutenue par la conférence des financeurs