



ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE SENIORS



Activité physique adaptée avec renforcement musculaire, gym douce, endurance, équilibre, coordination, jeux ludique
prévention des chutes



Gymnase du Bouquet,
Montélimar



Les mercredis 14h30-15h30
A partir du 16 septembre



Informations et inscriptions :
Contact CDSA 26-07 : Lola SAUZON
lola.sauzon@cdsa2607.fr
06 98 35 12 13/ 04 75 75 47 87

