

Gym bien être

toutes les semaines

les mardi de 10h30 à 11h30

salle d'activité au sol au gymnase

AZAY-sur-CHER

Permet de développer une bonne condition physique et conserver un capital santé grâce à des séances variées et régulières

Des exercices dynamiques de renforcement musculaire, des étirements, d'équilibre, de mémoire et des moments de relaxation.

Le tout dans une ambiance conviviale

Pour plus de renseignements
contacts au 06.43.31.30.29 ou gvazayveretz@gmail.com



Cibles :

Toutes personnes souhaitant maintenir une activité physique adaptée pour maintenir son autonomie

Objectifs :

- ◆ Lutter contre la sédentarité et l'inactivité
- ◆ garder son autonomie
- ◆ Améliorer la qualité de vieillir
- ◆ poursuivre une activité toute en douceur
- ◆ Créer du lien social





Les cours sont dispensés par Ludovic dans une salle adaptée.

Sa passion pour ce métier vous permettront d'apprécier notamment la diversité et le professionnalisme de ses cours.

Venez vite nous rejoindre ...



Tous les mardis sur Azay sur Cher



Gym bien être