

Vous avez plus de 60 ans et résidez à Nérac, ce programme peut vous intéresser !

Le Centre Communal d'Action Sociale de Nérac, en partenariat avec Siel Bleu, vous propose un programme d'activité physique, adapté à vos besoins et vos capacités, dans un cadre sécurisé et convivial.

- Mobilité et souplesse articulaire

- Renforcement musculaire ciblé

- Respiration, relaxation

- Agilité, entraînement aux déplacements, marche

- Endurance générale (musculaire et cardiovasculaire)

- Coordination

Horaires :

. Réunion d'informations le vendredi 6 septembre de 10h à 11h

Siel Bleu - Ateliers séniors

Écrit par Marie-Claude Dupouy

Vendredi, 06 Septembre 2019 09:47 - Mis à jour Vendredi, 06 Septembre 2019 13:20

. 1h30 hebdomadaires, les vendredis de 10h à 11h30

. du vendredi 20 septembre 2019 au vendredi 17 janvier 2019

Lieu du cours :

Centre Samazeuilh, rez-de-chaussée, rue François Baudy 47600 Nérac

Contact :

Julie Morlat

07.62.77.12.75

julie.morlat@sielbleu.org