

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL
SUD 82 - MONTECH



BOUGER POUR **VIEILLIR EN FORME**

ATELIER D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR SENIORS

Vous souhaitez vous renforcer pour prévenir les chutes, et améliorer votre équilibre ? Gagnez en énergie au quotidien ? Améliorez votre mobilité et votre souplesse pour maintenir votre autonomie ?

Que vous soyez débutant ou déjà actif, notre atelier est conçu pour s'adapter à votre condition physique. Vous progresserez à votre rythme, dans une ambiance bienveillante et conviviale.

PROCHAINE SÉANCE
TOUS LES MARDIS ET VENDREDIS DE 15H A 16H
PARTICIPATION GRATUITE

BESOIN D'INFORMATIONS ? INSCRIPTION ?

05.63.27.00.30

1 RUE DES ÉCOLES, 82700 MONTECH

POUR ACCÉDER AU SITE DU CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL, ET COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT, SCANNEZ LE QR CODE

