



# La Gym Prévention Santé

Bords

Une activité qui s'adresse à ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme, quel que soit leur âge.

Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément. De plus, se réunir provoque d'excellentes opportunités de faire de nouvelles connaissances.

→ OÙ, quand, comment ?

Salle des fêtes, 1 rue Saint-Vivien,  
17430 BORDS

Le lundi de 9h30 à 10h30

65.00 € le trimestre +  
18.00 € d'adhésion

Une séance d'essai gratuite



→ Infos & inscriptions

GUERIN Manon  
manon.guerin@sielbleu.org

**07 60 94 01 11**

Donnons le sourire  
à votre santé !