



Gym Prévention Santé

Activité physique et ludique en cours collectifs. Ses objectifs sont atteints grâce à une alternance entre un travail debout et assis au cours duquel les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont strictement respectés.

Objectifs :

- Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire
- Améliorer l'équilibre statique et dynamique
- Sensibiliser à l'entretien du capital-santé
- Repousser le seuil de fatigue global

Infos pratiques

Tous les mardis
De 14h15 à 15h15

Mairie de Tréveray

8 Rue Pierre de Luxembourg, 55130 Tréveray

(Séance de découverte gratuite)



Activité subventionnée par la Conférence des Financeurs : Prévention de la Perte de l'Autonomie de la Meuse



Pour plus de renseignements, merci de contacter :

Association Animations Sport Loisirs et Culture de Tréveray

N° tél : 06 63 59 53 61 - Edith BIANCHINI

Participation financière 1€ la séance
peut être pris en charge par la ligue contre le cancer