



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

que

voie

pas

jetier

Ne

SB -

os :

Phot

x *

Cede

g

Stras

bour

6703

8

4

1810

BP

atio

so

iel

eu,

de