



Gym Prévention Santé

BRION-PRES-THOUE

Siel Bleu est une association à but non-lucratif, qui donne la possibilité à chacun, quels que soient ses capacités, son lieu de vie et sa situation financière, d'améliorer sa santé et son bien-être tout au long de sa Vie.



Infos pratiques
Les mercredis
10h45-11h45

Salle de l'école

Place de la Gare
79290 Brion-près-Thouet

Cours collectifs de gym prévention santé

La Gym prévention santé s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme.

Quelques thèmes abordés :



Bien bouger



Bien dans
son assiette



Bien sur
sa planète



Bien ensemble

- > Prévention des chutes
- > Mobilité et souplesse articulaire
- > Entretien musculaire et postural
- > Agilité, coordination, mémoire

Adhésion annuelle - Règlement des cours au trimestre - 2 séances d'essai possible



Aurélien TROUVE
Responsable départementale des Deux-Sèvres
06 69 34 22 97
aurelie.trouve@sielbleu.org

Donnons le sourire
à votre santé !

