



GYMNASTIQUE ADAPTÉE

Pour les personnes de **55 ans et plus**

Reprise le **9 septembre 2026**

 Salle polyvalente de Matafelon-Granges

Bougez pour votre santé !

Tous les mercredis de 10 h à 11 h 30

Intervenante : Éducatrice sportive UFOLEP, spécialisée en activité physique adaptée.

- ♦ 10 h – 10 h 45 :  Renforcement musculaire
- ♦ 10 h 45 – 11 h 30 :  Équilibre et prévention des chutes,  Souplesse et mobilité,
 Endurance,  Coordination et mémoire motrice.

Une activité complète et progressive

Notre objectif est de vous aider à entretenir vos capacités physiques, votre autonomie et votre qualité de vie, dans une ambiance conviviale et sécurisée. Chacun avance à son rythme, sans pression.

Tarifs

Cotisation annuelle à l'association Horizons Partagés : 25 € (incluant l'organisation, l'assurance et la responsabilité civile).

Gymnastique adaptée

- **Mercredi 9 septembre : séance découverte gratuite, sans engagement.**
- Le tarif annuel sera calculé en fonction du nombre de participants.
- **À titre d'exemple, avec 15 participants (effectif maximal permettant un accompagnement personnalisé), le tarif sera de 175 € par personne pour l'année, réglable en 5 fois.**

 Plus nous serons nombreux, plus le coût par participant diminuera.

Inscriptions & renseignements

Association Horizons Partagés  06 86 13 10 81  Horizons.Partages@gmx.fr

 Prenez soin de vous dans une ambiance chaleureuse. Rejoignez-nous !

