

OUVERTURE DE SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

GYM DOUCE – EQUILIBRE – RENFORCEMENT

LE MERCREDI DE 10H à 11H / Chalet des Arches ARSURE-ARSURETTE

Les séances débuteront le MERCREDI 16 SEPTEMBRE 2026.

Public Senior et /ou porteur d'une maladie chronique

Si vous êtes intéressé(e), merci de contacter

- **Julie PAULIN au 07.87.27.34.13**

pour votre pré-inscription et toute demande d'information.

Les cours seront assurés en lien avec l'association



- *Puis le*



Au **03.81.48.36.52**

pour l'envoi d'un dossier d'inscription (en précisant le lieu et horaires du cours souhaité).

Vous pourrez prendre la décision de vous inscrire après une séance d'essai qui peut se faire tout au long de l'année suivant le nombre de places disponibles.

GROUPE DE 10 personnes maximum

Coût pour l'année (34 séances de Sept à Juin) **55 €**

Créneaux déjà existants :

- ✓ Cuvier - Mardi 10h/11h *Complet*
- ✓ Cuvier - Mardi 11h/12h *3 places restantes*
- ✓ Nozeroy - Jeudi 9h45/10h45 *1 place restante*
- ✓ Nozeroy - Jeudi 10h45/11h45 *Complet*
- ✓ Mièges - Vendredi 10h/11h *Complet*
- ✓ Mièges - Vendredi 11h/12h *1 place restante*

Plus d'infos sur www.hautdouxmouvement.fr



Maison de Santé
du Plateau de Nozeroy

