



Cap ou pas cap ?

Vous avez plus de 60 ans et vous cherchez à pratiquer une **activité physique encadrée et adaptée à vos capacités ?**

Rejoignez notre cours de gymnastique Siel Bleu !



Tous les Lundis de 9h30 à 10h30

Salle D'Evolution

Complexe Anselme Petiot

43600 Les Villettes

Reprise le Lundi 9 septembre

Venez essayer, sans engagement !

Cours encadré par un professionnel en Activités Physiques pour la santé.

Nos séances permettent de travailler votre **équilibre**, votre **souplesse**, et

d'améliorer vos **capacités physiques**.

Groupe limité à 12 personnes maximum.

Contact

ESCUDERO Lucie

06 23 32 59 31

lucie.escudero@sielbleu.org