

Séniors & Mouvement®

LES VENDREDIS
DE 11H À 12H
JEU DE PAUME



Chaque séance se réalise en alternant des exercices **avec et autour d'une chaise, d'un mur, debout, en marchant dans la salle.**

Les exercices proposés sont communs, mais chacun.e peut **doser l'intensité et la durée de son mouvement en fonction de ses capacités.**

Le matériel

Nous utilisons des ballons, des foulards, des bâtons et des chaises.

Vous hésitez à vous engager dans une activité physique en septembre ?
Venez tester au mois de juin !

- Envie de retrouver du **plaisir à bouger**
- Envie de **renforcer vos muscles** tout en **préservant vos articulations**
- Envie d'**améliorer votre équilibre et votre mémoire** dans un moment convivial



INFORMATIONS PRATIQUES

La séance d'essai est **gratuite.**

Session de **4 séances** les **vendredis de 11h à 12h**

- Vendredi 10 juin
- Vendredi 17 juin
- Vendredi 24 juin
- Vendredi 1 juillet

TARIF :

Séance à l'unité : 12 €

Cycle 3 séances : 30 € tarif régulier 45 € tarif soutien

Cycle 4 séances : 40 € tarif régulier 55 € tarif soutien

Pour les personnes ayant de petits budgets, contactez moi.
Nous échangerons pour trouver une solution ensemble.



INFOS & RESERVATIONS

Cécile Tassé

06 69 41 63 38

bleunian@gmail.com

epanouirparlemouvement.fr