

# Gym Prévention Santé : Activités Physiques Adaptées

Pour maintenir sa forme  
Pour améliorer sa condition physique  
Pour découvrir de nouvelles activités  
Pour se détendre



Pratiquez avec un **professionnel** une activité physique **ludique** et **adaptée** à vos capacités, vos besoins et vos envies dans une ambiance conviviale.

## Horaires et lieu du cours :

**Les mardis**  
**de 09h30 à 10h30 dès le 14/09/21**

**à l'Espace Dorothée,**

**71 grande rue, 88340 Le Val D'Ajol**



## Renseignements et inscription :

Un programme de 12 séances à 50€

## Association Siel Bleu

Aurélie POULAIN : 06.36.37.35.51  
aurelie.poulain@sielbleu.org

## Modalités :

**12 séances de 1H00, soit 3 mois d'activité**

Atelier équilibre, activités fitness, renforcement musculaire et cardiovasculaire, marche nordique, relaxation, gym douce...



Pass sanitaire obligatoire pour participer

