



EQUILIBRE EN BLEU

GRATUIT

Pour prévenir les chutes, l'Association Siel Bleu vous propose des cours collectifs de gym douce variés et adaptés avec pour objectifs :

- ▶ Renforcement des muscles posturaux
- ▶ Développement des capacités cardio-respiratoires
- ▶ Entretien articulaire
- ▶ Coordination et Equilibre



Infos pratiques

A partir du jeudi 6 octobre 2022

Tous les jeudis

De 14h à 15h

Salle prévôtale-cour du château- à Wasselonne

Infos complémentaires

Pensez à prendre une bouteille d'eau !

Renseignements et inscriptions

Rachel Granger
Animatrice – coordinatrice Séniors
seniors@wasselonne.net
03 88 59 12 12



La santé
par l'activité physique adaptée !
www.sielbleu.org

Association Siel Bleu, BP 18104, 67038 Strasbourg Cedex • Photos : SB - Ne pas jeter sur la voie publique