



POUND : Gym avec Bâton

- GRATUIT -

L'Association Siel Bleu vous propose des cours collectifs de gym variés et adaptés avec pour objectifs :

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



Infos pratiques

A partir du vendredi 7 octobre 2022

Tous les vendredis

De 15h30 à 16h30 :

Salle Prévôtale-Cour du château à Wasselonne

Infos complémentaires

Pensez à prendre une serviette et 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