



Seniors

Atelier Mémo Gym

L'Association Siel Bleu vous propose de pratiquer une activité physique adaptée à vos capacités, vos besoins et vos envies.

Cet atelier s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme. Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément. De plus, se réunir provoque d'excellentes opportunités pour créer des liens sociaux.

Programme :

- ▶ Renforcement musculaire, souplesse articulaire, maintien en forme
- ▶ Développer et travailler la mémoire, les fonctions cognitives, l'attention ...

Conférence et inscriptions :

- ▶ **jeudi 15 décembre 2022 à 15h Salle des Fêtes A (Chouzy)**
- ▶ 20 séances d'1h par semaine



Infos pratiques

Tous les Mardis
14h00-15h00 ou 15h15-16h15

Salle des fêtes de Chouzy-sur-Cisse
14 place de la Mairie
41150 Valloire-sur-Cisse

Renseignements et inscriptions ➔
à partir du 15 décembre 2022

Mairie de Valloire-sur-Cisse

02 54 33 55 45

14 Place de la Mairie – Chouzy-sur-Cisse
41150 VALLOIRE-SUR-CISSE



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

Partenaires

