



Sport Santé - Séniors

Remise en forme - Entretien physique - Bien-être

A compter du 09 Septembre prochain démarre chaque lundi au Séquestre une séance de sport santé bien-être, une forme de Taïso à destination des séniors et des personnes en convalescence.

Ces séances très douces sont adaptées à toutes personnes souhaitant faire ou reprendre une activité physique.

L'expertise de l'animateur assure des séances conviviales en toute sécurité.



*Cours animé par Philippe
(enseignant diplômé d'état)*



Tous les lundi de 17h30 à 18h30 au Judo Club le Séquestre

RENSEIGNEMENTS

venez nous voir sur notre stand

le 07 SEPTEMBRE 2019

Patrick

06 11 03 86 72 (18/20h)

*Journée des associations
du Séquestre*

judo.clublesequestre@gmail.com

parking devant Décathlon

*salle de sport
place Jules Ferry
81190 le Séquestre*