

**Le 04/07/2022**

**de 10H00 à 11H00**

**Centre Socioculturel et Familial**

organise

**Gym douce**

**Contact organisateur**

Manon SZTUKA

Tel. : 0621595573

Email : manon.sztuka@conseiller-numerique.fr

**Adresse de l'événement**

Ancienne salle des fêtes

11120 SAINT-MARCEL-SUR-AUDE

**Conseil : pensez à contacter l'organisateur pour savoir si l'événement est toujours d'actualité avant de vous y rendre et pour réserver si besoin.**

**Description**

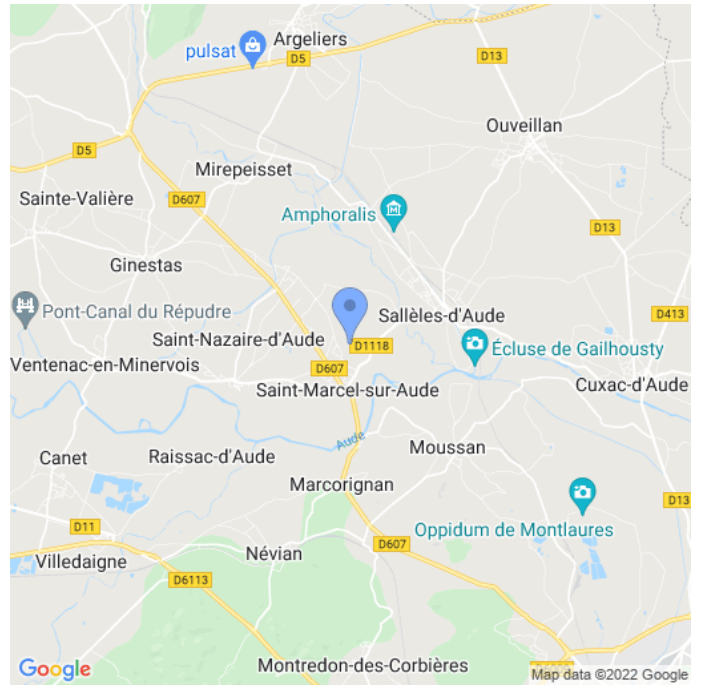
Les ateliers de "Gym douce" permettent de rester en forme, gagner en équilibre et en souplesse sans brusquer le corps. Les ateliers "Gym douce" vous aident à garder une mobilité en sollicitant des différentes articulations.

C'est pourquoi notre coach adapte chaque exercice aux participants. Vos capacités physiques sont ainsi sollicitées de manière douce pour un maximum d'efficacité !

TARIF : 30EUR par trimestre ou 80EUR par an+ adhésion



**Carte : zoom 1**



**Carte : zoom 2**



**Carte : zoom 3**

Site de l'événement : <https://www.cs-les-passerelles.fr/accueil/pour-les-seniors>