

BOUGEZ AVEC MILLE LOISIRS



À VELLEXON

Salle Socio-culturelle



GYM DOUCE

Qu'on soit dynamique ou plus fragile, la gym douce améliore l'équilibre, renforce les muscles en profondeur ou entretient encore la mobilité articulaire.



Les mardis

à partir du 08/09



**De 19 h 30
à 20 h 30**

GYM DYNAMIQUE

Sport complet qui fait travailler toutes les parties du corps. Être en mesure de trotter et de réaliser des exercices cardio.



Les jeudis

à partir du 10/09



**De 19 h 30
à 20 h 30**

NOUVEAU !

BIEN VIEILLIR

Il n'y a pas d'âge pour découvrir l'activité physique alors venez préserver votre autonomie et lutter contre l'inactivité !



Les mardis

à partir du 08/09



**De 14 h 00
à 15 h 00**



Noëlle
07 85 53 37 47



135€ pour l'année
Licence EPGV incluse



Martine
06 84 76 05 24
mvaleur@free.fr



100€ pour l'année
Licence EPGV incluse



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
*Liberté
Égalité
Fraternité*



IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique