



Gym Prévention Santé LEZAY

Siel Bleu est une association à but non-lucratif, qui donne la possibilité à chacun, quels que soient ses capacités, son lieu de vie et sa situation financière, d'améliorer sa santé et son bien-être tout au long de sa Vie.



Infos pratiques

Les lundis
9h-10h

Salle d'animation

Résidence Fondation Dussouil
1 rue de Vaugru
79120 Lezay

Cours collectifs de gym prévention santé

La Gym prévention santé s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme.

Quelques thèmes abordés :



Bien bouger



Bien dans
son assiette



Bien sur
sa planète



Bien ensemble

- > Prévention des chutes
- > Mobilité et souplesse articulaire
- > Entretien musculaire et postural
- > Agilité, coordination, mémoire

Adhésion annuelle - Règlement des cours au trimestre - 2 séances d'essai possible



Aurélien TROUVE

Responsable départementale des Deux-Sèvres

06 69 34 22 97

aurelie.trouve@sielbleu.org

Donnons le sourire
à votre santé !

