

La Longueville



En association avec
Siel Bleu,
Bougez et gardez le sourire !



1,50€ par personne
par séance pour les
habitants de la
commune
3€ pour les
extérieurs

Pour les
plus de
60ans

Informations et inscriptions
avant le 22 Juin au :
03 27 68 10 14

Un programme en 3 cycles adaptés à vos besoins,
tous les Jeudis de 14h à 15h
à paritr du **Jeudi 24 Juin :**



- Un Bilan initial et final
- Un cycle de 8 séances d'initiation à la marche avec bâtons
- Un cycle de 8 séances Equilibre et Prévention des chutes
- Un cycle de 8 séances de Gym mémoire