

NOUVEAUTE

Notre association sportive Smos Gym propose un nouveau cours aux **séniors qui désirent se remettre en mouvement, se renforcer, travailler l'équilibre et se détendre.**

Projet soutenu par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du Maine et Loire.



PREVENTION ACTIVE SANTE



PRATIQUE ADAPTEE

Cours très variés et toujours adaptés au public.

Public : Séniors et Séniors +

Mardi de 15h30 à 16h30

Jeudi de 11h à 12h

12 personnes maximum

Tarif : 70€/année



PATRICIA OU FABRICE

Cours animé par Patricia ou Fabrice, éducateurs formés aux techniques adaptées pour les personnes âgées pour le maintien de l'autonomie.



INSCRIPTION

Vous devez fournir un certificat médical.

Contact :

au **06 02 30 97 20**

ou par mail :

contact@smosgym.fr



Salle Gilbert Rabineau - 1 rue Armand
Brousse - 49610 St Melaine sur Aubance



www.smosgym.fr