

SÉANCES SPORT SANTÉ

Envie de reprendre une activité physique en douceur ?

Participez à nos séances sport santé, adaptées à tous les niveaux, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Au programme :

- Marche active
- Travail du cardio
- Coordination, souplesse & équilibre
- Support: sport boules
- Activité progressive, sans risque traumatique
- Séances encadrées par un éducateur diplômé



3 SÉANCES GRATUITES DE DÉCOUVERTE

Vendredis 12 & 19 juin

Vendredi 18 septembre

De 9h00 à 10h30

Boulodrome B. Épinat (Les Jacquins)

10 bis Av Charles de Gaulle – Montbrison



Ouverture des séances régulières en Octobre 26

Bouger, respirer, se sentir bien !

Contact: Dominique Epinat, 06.82.00.05.87 dominique.epinat@wanadoo.fr