

Le CCAS de Noyal-sur-Vilaine organise en collaboration avec Siel Bleu

ACTIVITÉS

physiques

ADAPTÉES

aux

Seniors

ÉQUILIBRE,
COORDINATION,
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE,
SE RELEVER APRÈS
UNE CHUTE, ...

- Au cours du programme, différents thèmes sont abordés dans une ambiance conviviale grâce à des **exercices ludiques**.
- Chacun apprend à **mieux connaître ses capacités**, à **prendre confiance en soi** et à améliorer son équilibre.
- Tous les vendredis, pour seniors ou sur prescription médicale.
- Possibilité de faire une séance d'essai.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
AUPRÈS DU CCAS : 02 99 04 13 18**

la ville en mouvement



www.ville-noyalsurvilaine.fr

