



Habitants de SAINT-ETIENNE de VICQ Et des Communes environnantes

Madame Monsieur

Vous avez l'âge de la Retraire ou vous avez du temps libre.

Vous êtes en forme et souhaitez conserver le plus longtemps possible ce capital "SANTE"

Ou au contraire, vous aimeriez retrouver une aisance de mouvements sans douleurs.

Ne plus faire souffrir inutilement votre dos et vos articulations

Eviter les chutes, garder le sens de l'équilibre, une meilleure pression artérielle;

Avoir du tonus, un bon souffle, un bon moral, etc.....

La SOLUTION : Des exercices d'entretien, adaptés aux Séniors, sans danger pour le Corps, mais efficaces dans ses résultats et bénéfiques divers, car : L'Animatrice sur votre

Commune de Saint-Etienne de Vicq, sait adapter les exercices à chacun et à chacune, dans une ambiance agréable et sympathique, avec ou sans accessoires, mais en Musique.

Venir assister à deux séances « Découverte » gratuites, est le meilleurs moyen de juger avant de prendre la décision de rejoindre le petit groupe déjà formé, de 9 Personnes convaincues. Séances : Le MARDI de 10H à 11 H (hors congés scolaires)

35 Séances par An ; (aucune séance ne ressemble à une autre)

La nouvelle salle polyvalente de la Mairie de Saint-Etienne de Vicq, va permettre de pratiquer les activités physiques dans des conditions idéales : il serait dommage de ne pas en profiter !....

Venez nombreux et nombreuses

A partir du : 12 Septembre 2017