

ATELIER

POUR LES RETRAITÉS DE PLUS DE 60 ANS

GRATUIT EQUILIBRE

LE MARDI - DÉBUT LE 03/03

10H15 - 11H15

LE VENDREDI - DÉBUT LE 06/03

10H - 11H

Venez participer à un atelier de prévention des chutes à destination des seniors sur 15 séances. Exercices adaptés pour tous niveaux pour travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse et le renforcement musculaire avec enthousiasme et bonne humeur.

2 créneaux au choix

Action réalisée avec le financement de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des Côtes d'Armor

BAIE D'ARMOR JUDO

DOJO SOLIDAIRE, 13 RUE XAVIER GRALL, 22000 SAINT-BRIEUC

Inscription

06 88 30 35 68 / baiedarmorjudo@gmail.com

