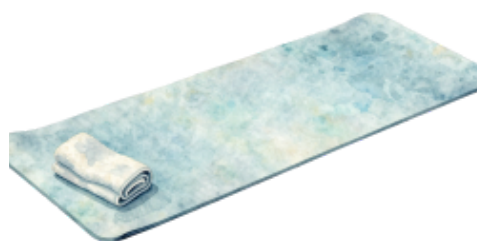


BIEN-ÊTRE SÉNIORS AVEC LA GYM DOUCE

**PRENEZ SOIN DE VOUS
AU QUOTIDIEN !**



**Un programme dédié au bien-être des seniors :
des activités douces et adaptées pour préserver votre équilibre,
votre mobilité et votre sérénité.**



Animé par Julien, intervenant qualifié

**Le jeudi après-midi des périodes scolaires
à La Chapelle-Chaussée**

**Un moment de détente adapté à votre
rythme, dans une ambiance chaleureuse et
rassurante. Chacun progresse en douceur,
sans forcer, entouré de bienveillance.**

**JEUDI
15H-16H
HORS VACANCES
SCOLAIRES**

**Des exercices accessibles pour entretenir
votre vitalité, améliorer l'équilibre et la
souplesse, et cultiver le bien-être au
quotidien.**

**OUVERT À TOUS LES ADHÉRENTS SÉNIORS DE L'AFEL
ET SUR INSCRIPTION À L'ACTIVITÉ**



Avec le soutien de :



**Informations et inscriptions :
02 99 45 86 31 ou contact@afel.fr**

Centre Social et Culturel AFEL
14 rue du lavoir, 35630 La Chapelle Chaussée - www.afel.fr

