



L'association Familles Rurales du Trieux  
propose une nouvelle activité

# Gym Santé

pour les 60 ans et +

REMISE EN FORME

BIEN-ETRE

EQUILIBRE



Contenu adapté et  
individualisé en  
fonction des  
capacités et des  
objectifs de chacun



Découverte de plusieurs activités: équilibre,  
gym douce, musculation adaptée, Gym dos,  
gym cardio ...



Mardi 14h à 15h

Salle d'animation  
Mairie de Pontrieux

du 15 septembre 2026 au 29 juin 2027



Info et inscriptions



06.35.18.18.16



famillesruralesdutrieux.22@gmail.com



ASSOCIATION  
DU TRIEUX

