

BOUGEZ CET ÉTÉ !

Entretenez votre équilibre



Vous avez plus de 65 ans et résidez sur la Communauté de communes des Versants d'Aime ou la Communauté de communes de Haute-Tarentaise ?

Vous souhaitez pratiquer une activité physique adaptée pendant l'été ?

Pour améliorer sa posture et sa force interne, améliorer sa respiration, s'assouplir en douceur, et ressentir un bien-être en mouvement.



Infos Pratiques

Quand et où ? : Du 15 JUILLET au 20 AOÛT, 6 séances d'1 heure :

- **Les lundis matins**, au Foyer rural de SEEZ à 9h ou à 10h30
- **Les mardis matins**, au gymnase à AIME à 9h30

Tarif : 15€ pour l'ensemble des séances (grâce à la participation financière de la CPTS)



Infos et inscriptions

Marie-Claire MEREL
mcmmerel@club-internet.fr
Tel: 06.10.65.90.59