

19  
OCT.

11 h - à 12 h  
Centre Socioculturel des Barres et du Mont

SANTÉ, SENIORS

## Ateliers de gymnastique adaptée et équilibre

Ateliers de gymnastique douce et équilibre

Renseignements : CCAS 0384545666

Inscription sur place

 AJOUTER À MON CALENDRIER

Les ateliers permettent de préserver et d'améliorer l'autonomie, mais aussi de prévenir les chutes et d'entretenir la mobilité articulaire et le tonus musculaire.



 RETOUR À LA LISTE

