

Gym santé Séniors



POUR LES 60 ANS ET PLUS !

Activité physique adaptée aux séniors, pour une
remise en forme progressive et dynamique !



• Gym santé seniors, c'est quoi ?

Un atelier qui propose des exercices variés, pour favoriser l'équilibre et la souplesse, prévenir la fonte musculaire, travailler l'endurance et améliorer les capacités cardio-respiratoires. Selon la météo, des activités en extérieur pourront être proposées, comme la marche nordique (petits parcours).

Des conseils en nutrition accompagneront les séances.

Le programme sera adapté à chacun selon son niveau et la convivialité sera à chaque rendez-vous.

**• LE VENDREDI DE 9h À 10h15 OU DE 10h30 À 11h45
À PARTIR DU 5 SEPTEMBRE 2025**

- Salle de danse Art et Culture
190 route de Lyon à Illkirch-Graffenstaden
- 32 séances, en dehors des vacances scolaires
- Tarifs annuels : 160 € (Illkirchois) - 170 € (non illkirchois)
- Ateliers animés par une intervenante diplômée en sport santé.

Renseignements et inscription :

Cathy FAFOURNOUX
au 06 60 46 68 70 ou
cathy.fafournoux@gmail.com

