



Activités Physiques Adaptées

Gratuit

Objectifs :

- Entretenir sa forme ; travailler le tonus musculaire, le rythme cardiaque, le souffle, la mémoire.
- Rompre l'isolement.
- Diminuer le stress.

Public ciblé : Seniors sans contre-indication médicale.

Intervenante : Éducatrice physique spécialisée.

Lieu et dates : Mairie de Montmartin sur mer, les mardis de 14H00 à 15h00.

16 septembre
23 septembre
30 septembre
7 octobre
14 octobre
21 octobre
28 octobre

4 novembre
18 novembre
25 novembre
2 décembre
9 décembre
16 décembre

Inscription obligatoire au : 02 33 47 54 54