

Atelier Activité Physique Adaptée

Faire de l'exercice physique tout en se distrayant. Exercices d'équilibre pour reprendre confiance en soi.



*Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre /
Optimisation de la marche / Activer les chaînes
musculaires permettant de se relever du sol /
Reprise de confiance en soi*

Horaires :

Tous les lundis à partir
du 05 novembre 2018

De 16h à 17h

Ouvert à toutes et à tous
à partir de 60 ans

Lieu du cours :

A la Résidence Saint Jacques
De Saint-Ouen-Du-tilleul

Contact :

Omar CHIBANE
Tel : 06 46 69 67 63