

Bougez avec le centre social de Lavelanet !



Venez pratiquer dans la bonne humeur une activité physique adaptée à vos capacités avec Cécile, professionnelle diplômée et améliorez votre bien-être physique et mental !

OUVERT À TOUS !
COURS COLLECTIFS TOUS LES MARDIS DE 15H15 À 16H30

En salle ou en extérieur avec au programme* : gym douce, step adapté, parcours cardio, relaxation, étirements, renforcement musculaire, gestes et posture (mal de dos), marche avec bâton, course d'orientation via appli mobile.

* Séance d'essai et de découverte en début de programme.
Le programme de 12 séances est conçu en fonction des besoins, des envies des personnes et des résultats aux tests physiques !
Tous les 15 jours, présentation d'une « fiche minute nutrition »

Modalités pratiques :

- ✓ Avoir une tenue facilitant les mouvements
- ✓ Un certificat médical peut être demandé

INFOS ET INSCRIPTION

Marie-Pierre Laffont

05 61 01 95 00

marie-pierre.laffont@caffoix.cnafmail.fr

