

### LACAM D'OURCET

#### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Maintenez-vous en forme, gardez confiance en vous. Adaptée aux séniors et pensée pour des retraité-es dynamiques !

Coordination, souplesse, entretien de l'équilibre font partie des bienfaits de cet atelier. Accessible à toutes - tous, vous pouvez aussi pratiquer en position assise.

**AVEC ATHÉNA, ANIMATRICE SPORT ADAPTÉ**

De 10h30 à 12h

**JEUDI 03 AVRIL  
GYMNASTIQUE DOUCE**

**GRATUIT !**

**Renseignements et inscription :**

Athéna HEMMAZ - Association Ségala-Limargue  
05.65.38.98.17 - [association@segalalimargue.fr](mailto:association@segalalimargue.fr)

### LACAM D'OURCET

#### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Maintenez-vous en forme, gardez confiance en vous. Adaptée aux séniors et pensée pour des retraité-es dynamiques !

Coordination, souplesse, entretien de l'équilibre font partie des bienfaits de cet atelier. Accessible à toutes - tous, vous pouvez aussi pratiquer en position assise.

**AVEC ATHÉNA, ANIMATRICE SPORT ADAPTÉ**

De 10h30 à 12h

**JEUDI 03 AVRIL**  
**GYMNASTIQUE DOUCE**

**GRATUIT !**

**Renseignements et inscription :**

Athéna HEMMAZ - Association Ségala-Limargue  
05.65.38.98.17 - [association@segalalimargue.fr](mailto:association@segalalimargue.fr)