

APA

Activité Physique Adaptée

cours proposé par Jurgita

La pratique dans un groupe

permet de créer du lien social



POUR QUI ?

Toute personne atteinte de maladie chronique : diabète, cancer, maladies respiratoires, surpoids, obésité, dénutrition ...



POURQUOI ?

Améliorer votre qualité de vie par du renforcement musculaire, de la souplesse, de l'équilibre, de la relaxation ... à votre rythme

TOUS LES VENDREDIS À

11H00



**Halle Victoire
Place des Victoires**



**Séance d'une heure par
semaine**



80€ annuel



Améliore la santé
cardiovasculaire



Favorise la perte de poids
et le maintien



Augmente la mobilité,
la force et l'endurance



Renforce la confiance
en soi et le moral



Un milieu accueillant,
sans jugement

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION



07 81 49 60 82

ASSOCIATION DE GYMNASTIQUE

**SPORT
VITALITÉ**



OLONTAIRE D'ASNIERES