



# ACTI'GYM SENIORS

## A EMAGNY

LE MARDI DE 10H00 à 11H00

Salle Cerutti

« Bien Vieillir ». Un travail pédagogique basé autour des piliers de l'autonomie (cardio respiratoire, renforcement musculaire, souplesse et équilibre).  
L'animateur, propose une séance équilibrée et complète pour le maintien des capacités à long termes, sans oublier la convivialité et le renforcement des liens sociaux.

Section Gymnastique Vitafédé  
25-90  
44 B rue des Hauts de  
St.Claude  
25000 BESANCON  
09.53.91.68.07  
gymvolontaire-025080@epgv.fr