

## Le mercredi, bougez pour une meilleure santé !



Le mercredi, bougez pour une meilleure santé !

A compter du **mercredi 3 avril**, un après-midi d'activités physiques démarre sur la commune.

Ces séances sont destinées à toutes et tous, et **c'est gratuit sur inscription\*** auprès de l'animatrice sportive, rattachée au Comité départemental du Gers de l'éducation physique et de gymnastique volontaire.

Actions proposées par la Conférence des Financeurs, de la Prévention de la Perte d'Autonomie, qui s'adressent aux plus de 60 ans : sensibilisation au "bien vieillir" avec des activités physiques de proximité accessibles à tous.

14 h 30 - 15 h 30 : **Activités physiques adaptées et Gym seniors :**



- Équilibre
- Renforcement musculaire Coordination
- Assouplissements Mémoire

15 h 45 - 16 h 45 : **Marche**

17 h -18 h : **Gym Pilates**

\* Renseignements et inscriptions : Aurélie Baraldo - 06.67.46.94.49 - [aurelie.baraldo@icloud.com](mailto:aurelie.baraldo@icloud.com)