

Bougez pour une meilleure santé

Un détour par la gymnastique à Montaut-les-Créneaux



Bougez pour une meilleure santé

Les mardi, de 16 h à 17 h, à la salle des fêtes :

◆ Activité physique adaptée ◆ Équilibre ◆ Coordination ◆ Mémoire ◆ Marche nordique ◆ Renforcement musculaire ◆ Assouplissements

... et tout ce qui vous permettra de vous maintenir en bonne santé, avec une heure au moins d'activité physique par semaine... et des conseils pour entretenir votre forme pendant les jours suivants.

Vous habitez Montaut-les-Créneaux, mais également les communes voisines, Nougroulet, Leboulin, Lahitte ou Crastes ... ou n'importe où ailleurs, vous êtes bienvenus pour participer aux cours animés par Aurélie Baraldo.

Sans engagement aucun, venez essayer pendant **deux** séances gratuites, et sûrement vous allez y prendre goût ; l'abonnement annuel modique est de 75 € pour une année.

N'hésitez pas à contacter Aurélie au **06.67.46.94.49** si vous désirez plus d'informations.