

ATELIER Yogapa

YOGA ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

**GRATUIT
SUR
INSCRIPTION**

Les Mercredis et Vendredis

De 9h à 10h

Avril : 5, 7, 12, 14

Mai : 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31

Juin : 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30

Juillet : 5, 7

GILETTE

Salle Multisports
des Espauvettes

Les séances :

Mercredi - Séance APA | prévention de la chute

Vendredi - Séance Yoga doux

Renseignements et inscriptions

MAIRIE DE GILETTE

Tél. : 04.93.08.57.19.

mail : mairie.gilette@orange.fr

Conditions :

- Participer à tous les ateliers
- Avoir un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités sportives
- Compléter la fiche d'inscription

Atelier de 2 séances par semaine

Une séance d'équilibre et une séance de yoga

- De développer sa santé physique et morale
- Lutter contre la sédentarité et l'isolement
- Améliorer l'équilibre et réduire le risque de chute

#Bienvieillir

