

"Vieillir avec le sourire" "Atelier Gym seniors"

6 séances d'1h - 8 à 15 participants retraités

Qui sommes-nous ?

La Fédération est un réseau associatif départemental ayant pour objectif de promouvoir une politique du bien vieillir et en bonne santé.

Elle a pour volonté d'aider les seniors à mieux vivre dans leur avancée en âge, de prévenir et si possible retarder les effets du vieillissement.

Elle propose ainsi des activités ludiques et conviviales destinées à affirmer chez les seniors la confiance en eux, à faciliter les rencontres, de s'instruire et améliorer sa santé.



A Gros-Réderching - Salle Pierre Jaulin

La Fédération Seniors Moselle, en lien avec la commune de Gros-Réderching, vous propose de participer à un atelier gym seniors de 6 séances d'1h financé par la CARSAT Alsace Moselle, les vendredis de 10h à 11h :

En MAI : 17, 24 et 31

En JUIN : 7, 14 et 21

A travers des exercices physiques ludiques, variés et adaptés aux seniors, venez entretenir voire améliorer vos capacités pour rester en forme à la retraite !

Améliorez ainsi votre équilibre, renforcez vos muscles, stimulez votre mémoire, entretenez votre système cardio-respiratoire, devenez plus rapides en travaillant vos réflexes,...

La gym seniors, une activité bénéfique pour stimuler et prendre soin de votre corps et de votre esprit.

Rendez-vous le vendredi 3 mai 2024 à 10h pour la réunion d'informations. (certificat médical obligatoire)

Inscriptions :

Après de la mairie de Gros-Réderching

Contact : Mme Sylvie PÉTRI

03.87.09.81.46

bio.grosrederching@gmail.com



Rejoignez-nous
sur Facebook !