

Atelier de Gym Douce

Pour un moment de détente & de souplesse

Siel Bleu et la commune d'Argueil

Vous proposent des ateliers de gym douce destinés au « plus de 60 ans » adaptés à vos capacités. A la salle des associations d'Argueil.

RENDEZ-VOUS les jeudis du 16 MAI 14h au 25 JUILLET 2024 (11 séances 30€)

Objectifs :

- Créer du lien social
- Diminuer le stress, la douleur et la fatigue
- Améliorer sa qualité de vie



Contacts



Ville d'Argueil

Inscription possible dès aujourd'hui auprès du CCAS

Adrien Le Priol
Siel Bleu
07.84.96.54.80



