

# Gym Prévention Santé: Activités Physiques Adaptées

Pour maintenir sa **forme**  
Pour améliorer sa **condition physique**  
Pour découvrir de **nouvelles activités**  
Pour se **détendre**



Pratiquez avec un **professionnel** une activité physique **ludique** et **adaptée** à vos capacités, vos besoins et vos envies dans une ambiance conviviale.



## Horaires et lieu du cours :

**Les mardis**  
**de 9h00 à 10h00**

À la maison pour tous  
82 Rue du Haut-Mont, 88380 Archettes

**Dès le 28 mai 2024**

## Renseignements et inscriptions :

Aurélie POULAIN, Association Siel Bleu  
06.36.37.35.51

Reste à charge à diviser par le nombre de participant (entre 3€ et 4.50€/séance)  
Grâce au soutien de la CARSAT Nord-Est

## Modalités :

**40 séances de 1H**

Atelier équilibre, Activités fitness, Pound Fit, Renforcement musculaire et cardiovasculaire, Circuit training, Marche Nordique adaptée, CrossFit, Pilate, ...



Commune d'Archettes

