

# 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. Salle FROMMHAGEN

RENDEZ-VOUS les jeudis du 2 MAI 14h au 18 JUILLET 2024 (12 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



