

# Gym douce

Activités de maintien en forme  
pour les personnes de plus de 60 ans  
Maintien de l'autonomie :

Renforcement

Cardio

Relaxation

1<sup>ère</sup> séance : Lundi 11 mars 2024  
à 14 heures à la salle de Corgirion

- Chaque lundi à 14h (1h15 par semaine)
- De mars à juin : 9 séances
- Animée et encadrée par Stéphane Halgand, éducateur médico-sportif

Inscriptions : CIAS Avenir  
03 25 84 87 48  
[aide-domicile@ccsavoirefaire.fr](mailto:aide-domicile@ccsavoirefaire.fr)

En partenariat avec le Conseil Départemental  
de Haute-Marne

Coordination

mémoire