

L'AIGUIER



*Vivre ensemble,
pour tous les âges !*

GYM FORM'

*Bougez, tonifiez,
vivez pleinement !*

Une activité dynamique et complète pour
séniors actifs : **renforcement musculaire,**
cardio et mobilité pour rester en forme
au quotidien !



**TOUS LES
LUNDIS**



DE 11H00 À 12H00



**À LA SALLE
F. MISTRAL**



Renforce les muscles
et la posture



Améliore l'endurance
et le souffle



Garde la mobilité
et la souplesse



Booste l'énergie
et le moral

**TARIF
130€
ANNUEL**

PAYABLE EN 3 FOIS

INSCRIPTION

au Centre Social et Culturel Aiguier

60 rue du Parc
84240 La Tour d'Aigues



Olivia



04 90 07 23 00



secteurseniors.aiguier@gmail.com



Une activité dynamique
et adaptée pour :

- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Cardio
- ✓ Mobilité & souplesse
- ✓ Énergie & vitalité

Prenez soin de vous, ensemble ! ♥



LA TOUR
D'AIGUES



VAUCLUSE
LE DÉPARTEMENT



Conférence
des financeurs
Prévention de la perte
d'autonomie
des personnes âgées



santé
famille
retraite
services

