



GYM SENIORS

ACTIVITÉS ADAPTÉES À VOS BESOINS

Mardi

9h30 - 10h30

Jeudi

Salle polyvalente de la Médiathèque Pierre Bayle
27 rue de la République — Besançon

GYM DOUCE
Travailler votre
posture et
relaxez-vous

**REMISE EN
FORME SENIOR**
Entretenez votre corps et
votre esprit

STRETCHING
Assouplissez-vous et
renforcez vos muscles
grâce aux étirements

Renseignements

Inscription :

Lors des ateliers
Ou Club de loisirs
du Centre

Orpab
20 rue de Vignier
Tél. 03 81 82 22 05
www.orpab.fr