

Gym seniors

ACTIVITÉS ADAPTÉES À VOS BESOINS

Mardi et Jeudi
De 9h30 à 10h30

GYM DOUCE

Travailler sa posture
et relaxation

REMISE EN FORME

Entretenir son corps
et son esprit

STRETCHING

Assouplir et
renforcer les muscles

SALLE POLYVALENTE DE LA MÉDIATHÈQUE PIERRE BAYLE

27 RUE DE LA RÉPUBLIQUE - BESANCON

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : SUR PLACE LORS DES ATELIERS

OU CLUB LOISIRS DU CENTRE - SÉANCE D'ESSAIS GRATUITE

Orpab

20 rue de Vignier

Tél. 03 81 82 22 05