

Centre socioculturel Emile Romanet
04 76 72 80 14



Gym douce

Julien

Atténuer les effets du vieillissement pour mieux gérer sa santé. Gymnastique douce, assouplissement, travail articulaire, respiration, auto massage dans un contexte de plaisir et d'entraide. Prévenir les chutes, avoir un meilleur équilibre pour aborder les gestes quotidiens avec sérénité

Horaires : vendredi de 15h à 16h

**Lieu : résidence des personnes âgées de
Varces (RPA)**

