

*GYMNASTIQUE ADAPTÉE*  
*aux capacités de chacun*

**pour adultes et seniors**

**Pratique douce, progressive et évolutive**



**Posture**

**Prévention des problèmes de dos et de cervicales**

**Renforcement musculaire,  
Assouplissement articulaire**

**Gestion du stress**

**Conseil en nutrition**

*Cours en petits groupes*  
*(10 à 12 personnes)*

*Entretien individuel préalable*  
*Qualité de suivi*  
*Bilan et évaluation des progrès*

*Animatrice diplômée :*

*Diplôme d'état d'infirmière*  
*Diplôme national en thérapie manuelle et gestuelle*  
*Certification d'animation*  
*en activité physique adaptée*

*Renseignements et inscription :*  
*Association "Bien-être, Santé et Culture"*

06 42 97 87 12  
04 66 88 54 75