

LES MARDIS MATIN

GYMNASTIQUE DEUXIEME SOUFFLE



À partir de la rentrée 2026, La Loco propose des séances hebdomadaires d'activité sportive adaptée pour seniors et personnes en situation fragile, pour préserver leurs capital santé et bien-être, améliorer l'autonomie et favoriser le lien social.

- **Quand ?** À partir du 15 septembre les mardis à 10h
- **Quoi ?** Gymnastique douce, marche nordique, renforcement musculaire avec une éducatrice sportive diplômée
- **Où ?** À la salle polyvalente de Saint-Beauzire (sous réserve)
- **Pour qui ?** Pour tous les habitants du territoire
- **Tarif ?** 20€/an

Possibilité de navette pour les personnes non mobiles.

Renseignements et inscriptions: annelena@laloco.org / 06 01 02 98 34

www.laloco.org



La Loco est
soutenue par

