Cours de sport adapté aux séniors

Sport Santé Bouger Mercredi 17 septembre 2025

L'association Sport Santé Bouger SSB La Verrière propose gratuitement des séances de sport adaptées aux seniors.

Au programme:

- Renforcement postural
- Renforcement musculaire
- Exercices d'équilibre et de coordination
- Marche en forêt

Rdv devant le Gymnase de la Fraternité à La Verrière en tenue de sport. Prévoyez également un sac à dos avec de l'eau.

Vous aurez besoin d'un certificat médical à la pratique du sport.

Infos pratiques

Tous les mercredis à 18h

Gymnase de la Fraternité

Tenue de sport et sac à dos avec de l'eau

Certificat médical adapté

Contact

Jérémy Lefebvre: 06 50 11 39 57