

ATELIER SOUPLESSE et REMISE EN FORME



Cet atelier vous permettra de retrouver ou de garder la souplesse du corps à l'aide d'exercices dynamiques simples et adaptés à vos capacités.

- **Assouplissement , étirement et coordination**
- **Renforcement musculaire**
- **Stimulation cardio-vasculaire**
- **Diminution des tensions musculaires et des douleurs**

Le tout accompagné d'un support musical adapté aux différents exercices proposés.

Formule

Cycle de 10 à 12 séances (1 par semaine) reconductible
Le mardi de 10h30 à 11h45

Lieu : 8 rue de l'Evêché à Noyon

Conditions

Adhésion à l'association : 20€ (âge minimum 50 ans)
Forfait pour 10 séances : 40€ (2 séances à l'essai)
Certificat médical



Association « La Patine de l'âge »

8 rue de l'évêché 60400 NOYON

**Local ouvert mercredi, jeudi et vendredi
de 14h30 à 17h30**

Tel : 09.54.27.62.04 ou 06.33.61.62.04

Courriel : la.patine@laposte.net

Site : <http://lapatinedelage.free.fr>