

École des sports

Programme d'activités adaptées aux seniors les
mardis de 15h30 à 16h30

au Centre Culturel de Cercy la Tour

avec **Frédérique Barretta**

29 septembre : Prévention des chutes

13 octobre : Gym douce

20 octobre : Pilates

27 octobre : Gym douce

3 novembre : Pilates

10 novembre : Gym douce

17 novembre : Pilates

24 novembre : Gym douce

1 décembre : Bilan et test

8 décembre : Marche (Lieu à définir)

60 ans et +
Adhérents
CSELM

Gratuit

Prévoir un **certificat médical** pour la pratique de ces activités
valable pour toute la saison.

Renseignements et Inscription

03.86.50.23.24

contact@cselm.fr

Possibilité de transport