

A black and white photograph of three elderly people smiling joyfully. On the left is a man with a beard and a white shirt. In the center is a man with a beard and a dark cap. On the right is a woman with short hair and a visor. They are all looking towards the camera.

ATELIERS GYM DOUCE ET MEMOIRE POUR LES SENIORS

A GODERVILLE - RÉSIDENCE LA CHÊNAIE

Tous les jeudis à partir de 14h30

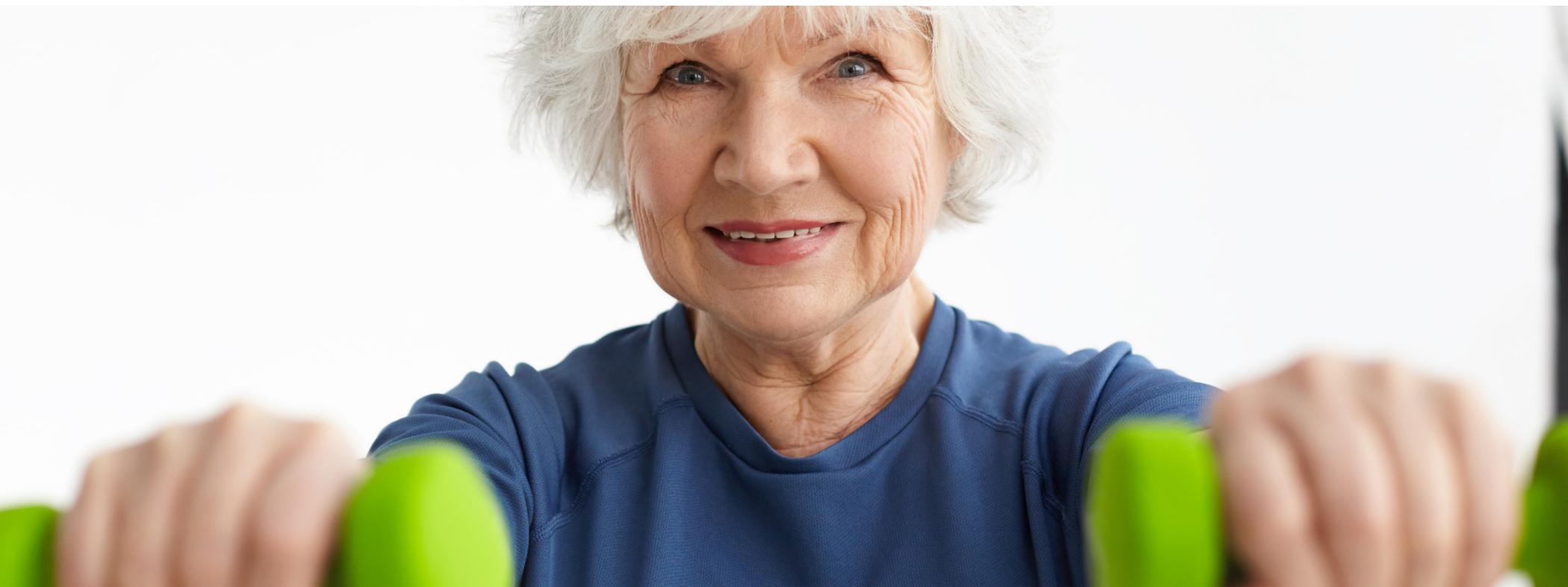
Renseignements au **02 35 27 72 57**

- Les gestes de la vie quotidienne deviennent parfois difficiles ?
- Vous êtes plutôt souple et désirez entretenir cette souplesse ?
- Vos jambes ne vous soutiennent pas toujours très bien ?
- Vous souhaitez simplement améliorer votre tonus musculaire ?
- Votre mémoire vous fait défaut quelquefois ?
- Vous chercher juste à faire travailler vos neurones ?

ENSEMBLE NOUS POUVONS RÉALISER TOUT CELA !

Des exercices très simples vous seront proposés et vous passerez un moment très agréable !

- De 14h30 à 15h30 – Gym douce
- De 15h30 à 16h30 – Atelier Mémoire



Les séances ont lieu le **jeudi à partir de 14h30 (hors périodes de **vacances scolaires**) et un petit goûter est servi après la séance.**

Renseignements au **02 35 27 72 57**