

SPORT SANTÉ BIEN ÊTRE

ACTIVITÉS DESTINÉ AUX SENIORS AUTONOMES QUI VEULENT ENTREtenir LEUR CONDITION PHYSIQUE AINSI QU'AUX PERSONNES SOUFRANT D'UNE PATHOLOGIE ET ADRESSÉ PAR LEUR MÉDECIN



**1 ACTIVITÉ /
SEMAINE
190€ À L'ANNÉE**

**2 ACTIVITÉS /
SEMAINE
250€ À L'ANNÉE**

**3 ACTIVITÉS ET
PLUS
350€ À L'ANNÉE**



- Lundi: Gym douce 15h30 à 16h30 (Château Fraisier)
- Mardi: Marche nordique 9h15 à 10h30 et 10h30 à 11h45 (Les Aubuis)
- Mercredi: Sport Bien être 11h15 à 12h15 (11 Arpents)
- Mercredi: Qi-Qong 15h30 à 16h30 (Chateau Fraisier)
- Jeudi: Tennis de Table 10h15 à 11h15 (Les Aubuis)
- Jeudi: Yoga 16h30 à 17h30 (Château Fraisier)
- Vendredi: Aquagym 15h15 à 16h30 (Piscine)

