



GYM DOUCE SÉNIORS

DU NOUVEAU POUR LES SÉNIORS

Notre éducateur sportif vous accompagneras dans les ateliers suivant:

- Lutter contre la perte d'autonomie
- Motricité fine
- Souplesse articulaire
- Solliciter le système cardio respiratoire
- Équilibre

**LES MARDIS DE 10H À 11H À LA MJC DE
BESANÇON CS CLAIRS SOLEILS**

Mjc de Besançon centre social Clairs-soleils
Centre Martin Luther King
67e rue de chalezule - 25000 Besançon
Tél : 03.81.50.69.93 - Mail : accueilmjcclairssoleil@orange.fr