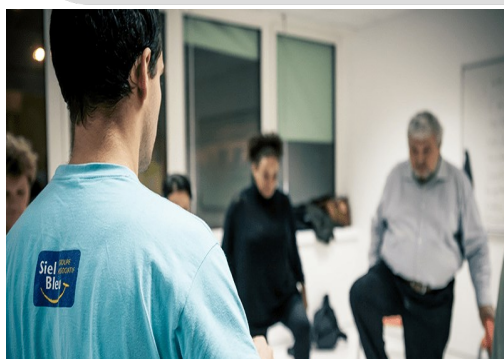


1,2,3 Siel

Pour maintenir sa forme
Pour améliorer sa **condition physique**
Pour travailler son **équilibre**
Pour découvrir de **nouvelles activités en intérieur et en extérieur**
Pour se **détendre**



Pratiquez avec un professionnel une activité physique ludique et adaptée à vos capacités, vos besoins et vos envies dans une ambiance conviviale.

Horaires et lieu du cours :

Les Jeudis

De 14h00 à 15h00

Salle de convivialité de la Mairie d'Eloyes
8 Rue Charles de Gaulle , 88510 Eloyes
Dès le 26/03/20



Renseignements :

34 € / personne (soit 1€/heure)

pour la totalité du programme

Grâce au soutien de la CFPPA des Vosges

Inscription :

Groupe Associatif Siel Bleu
Aurélie POULAIN

Responsable Vosges: 06.36.37.35.51
aurelie.poulain@sielbleu.org

Modalités :

Un programme complet composé d'une conférence d'Equilibre de 2h, suivis de 15H d'atelier d'Equilibre - Prévention des chutes - puis d'une conférence Nutrition de 2h et enfin 15H de Marche Nordique.