

# BOUGEZ

*pour votre bien-être !*

## COURS DE SPORT POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS

Bougez à votre rythme, restez en forme,  
gagnez en énergie et en confiance !

*Pour bouger  
aujourd'hui  
et profiter  
demain !*  


### MARDI



#### 9:30 – 10:30 RENFORCEMENT BAS DU CORPS

Jambes, fessiers, équilibre  
et stabilité



#### 10:30 – 11:30 RENFORCEMENT HAUT DU CORPS

Dos, épaules, bras  
et posture

### JEUDI



#### 9:30 – 10:30 CIRCUIT RENFO CARDIO

Renforcement musculaire  
et cardio adapté



#### 10:30 – 11:30 STRETCHING

Souplesse, détente  
et bien-être



ADAPTÉ À TOUS  
LES NIVEAUX



EXERCICES  
SÉCURISÉS



CONVIVALITÉ  
ET PARTAGE



BIEN-ÊTRE  
AU QUOTIDIEN

*Venez avec votre  
sourire, je m'occupe  
du reste !*



#### RÉSIDENCE SENIOR

25, rue Barbette  
02400 Bézu-Saint-Germain



#### RENSEIGNEMENTS

07 50 32 02 32  
anais.wyns@orange.fr

# COURS GRATUIT

