

SPORT SANTÉ SÉNIOR

Vous avez 60 ans ou + ?

L'envie de vous (re)mettre
au sport ?

Bénéficiez d'une séance
par semaine de sport
adapté à vous,
proche de chez vous



30 séances sur
30 semaines



Des groupes de 12
personnes

Un encadrement par
des professionnels
de l'activité physique



PROCHE DE CHEZ VOUS

Programme entièrement
gratuit pour améliorer
la qualité de vie des +
de 60 ans



Renseignements :
Marie Riols 06.09.77.59.07

Sur 5 communes
Bétaille - Vayrac
Puybrun
Martel
Biars-Sur-Cère
St-Céré



PARLEZ EN À VOTRE KINÉ OU À VOTRE MÉDECIN