



La Maison du Mouvement

Cours de Gym SÉNIORS

Venez entretenir votre forme,
votre équilibre et retrouvez
l'aisance de vos gestes.

- Bilan individuel.
- Activités par groupe de 5 à 6 personnes.
- Gym douce et personnalisée.
- Travail spécifique de prévention des chutes, et apprentissage des techniques pour se relever.
- Encadré par une kinésithérapeute.

*Afin de vous renseigner sur les places disponibles,
merci de nous contacter au préalable par téléphone.*

510 ROUTE DE MENDE
(À CÔTÉ DE SHOPI)
34090 MONTPELLIER



TÉL. 04 67 04 04 40 / PORT. 06 77 78 79 64