



« Les Ateliers Bons Jours »



En collaboration avec la Ville de Cosne – sur - Loire, il vous est proposé un prochain atelier de prévention

« FORCE ET FORME AU QUOTIDIEN ? REVEILLEZ LE POPEYE QUI EST EN VOUS ! »

OBJECTIFS :

- Maintenir en douceur son endurance, sa force et sa souplesse
- Travailler son renforcement musculaire avec des exercices adaptés
- Mieux connaître l'influence de la pratique d'activité physique sur sa santé



12 séances collectives de 01h30, 2 fois par semaine,

les mercredis de 14H à 15H30 et les vendredis de 10H à 11H30

A la salle Edmé Lavarenne – 15 rue du Maréchal Leclerc – 58200 COSNE SUR LOIRE
encadrées par un animateur professionnel.

INVITATION A LA REUNION D'INFORMATION DE PRESENTATION DU MODULE

MERCREDI 02 SEPTEMBRE 2020 à 14H

A la salle Edme Lavarenne - 15 rue du Maréchal Leclerc - 58200 Cosne/Loire

Renseignements/inscriptions obligatoires par téléphone :

Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre : 03.86.61.58.30