



Comité Départemental 66
Sport en Milieu Rural

Vous avez plus de 55 ans ?



Foyer Rural
Llauro
Un village qui bouge

VOTRE GYM DOUCEUR ET BIEN ETRE DEMARRE À LLAURO !

mobil'
sport 66



Maintien de l'autonomie

Encadrée par un professionnel diplômé, la Gymnastique d'entretien s'adresse à toutes les personnes désireuses de rester en forme.

Une activité globale

Qui travaille sur la souplesse, le renforcement musculaire, la coordination, le cardio et l'équilibre tout en garantissant l'accès au plus grand nombre.

Un suivi individualisé

Grâce à l'utilisation de tests variés qui permettent la valorisation et l'adaptation de vos objectifs.

Une approche douce, en fonction de vos capacités.

Une pratique ludique

Avec un matériel varié et adapté permettant l'accessibilité à de nombreuses activités.

Bonne humeur et plaisir garantis !

A partir du 13 septembre

Tarifs 2022-2023 :

90€

Contacts :

sportrural66@mobilsport.fr

06 66 97 17 05

www.cdsmr66.org

Facebook : [@mobilsport66](https://www.facebook.com/mobilsport66)

Rendez-vous tous les mardis à 11h

Salle des fêtes

Llauro

Deux premières séances gratuites !

Ma gym

**douceur
et bien être**