

# LUZILLÉ

12 SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES  
GRATUITES, ADAPTÉES ET DIVERSIFIÉES POUR  
TOUTES LES PERSONNES DE 60 ANS OU PLUS



SEPT - DÉC 2023

## RENDEZ-VOUS DE LA FORME SENIOR



## DÉROULÉ DES 12 SÉANCES :

1. Bilan forme collectif
2. Séance Equilibre / Posture
3. Séance Marche active ou marche nordique (extérieur)
4. Séance Renforcement Musculaire adapté
5. Séance équilibre /prévention des chutes avec le mobilier urbain (extérieur)
6. Séance Gym Douce
7. Séance "L'activité Physique au quotidien"
8. Séance Pilates séniors
9. Séance Renforcement Musculaire adapté
10. Séance Urban training adaptée (extérieur)
11. Séance Pilates séniors
12. Séance bilan forme final et multi-activités



VOUS SOUHAITEZ VOUS  
INSCRIRE ?

CONTACTEZ LA MAIRIE AU 02 47 57 84 19