

SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR ou SMS

- Travailler et entretenir l'équilibre, la souplesse, la coordination, la mémorisation et le renforcement musculaire.



COMMENT ?

Par un travail ludique et diversifié.

AVEC QUI ?

Séances encadrées par des animateurs qui ont reçu une formation spécifique.



Lieu et heure :

1 fois par semaine,
le jeudi de 16 h 15 à 17 h 15, salle du vélodrome.
(Tenue de sport confortable).

Inscription : contactez

Anne-Thé au 06 15 64 54 93 mail anne.the.rolland@hotmail.com

Monique : au 06 89 37 01 75 mail : mounegone@gmail.com

Association :

ASTRe

BP 70150 - 83404 HYERES Cedex

Tél : 06 95 48 82 86

site Internet : www.astre83400.com

courriel : astre.hyeres@gmail.com

Affiliée à la **Fédération Française de la Retraite Sportive N° 83002 N° SIRET 504625963 00013 – Code NAF**

SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIOR ou SMS

- Travailler et entretenir l'équilibre, la souplesse, la coordination, la mémorisation et le renforcement musculaire.



COMMENT ?

Par un travail ludique et diversifié.

AVEC QUI ?

Séances encadrées par des animateurs qui ont reçu une formation spécifique.



Lieu et heure :

1 fois par semaine,
le jeudi de 16 h 15 à 17 h 15, salle du vélodrome.
(Tenue de sport confortable).

Inscription : contactez

Anne-Thé au 06 15 64 54 93 mail anne.the.rolland@hotmail.com

Monique : au 06 89 37 01 75 mail : mounegone@gmail.com

Association :

ASTRe

BP 70150 - 83404 HYERES Cedex

Tél : 06 95 48 82 86

site Internet : www.astre83400.com

courriel : astre.hyeres@gmail.com

Affiliée à la **Fédération Française de la Retraite Sportive N° 83002 N° SIRET 504625963 00013 – Code NAF**