

Garder la forme après 60 ans « être acteur de ma retraite »

Reprise le jeudi 24 septembre 2020

Le CLIC vous propose 2 ateliers « Activité physique »



Travail de renforcement des capacités et des gestes du quotidien

Cours collectif « Activité physique adaptée et travail de l'équilibre »

Jeudi de 9h00 à 10h00

**Salle du 1000 club
Auxi le Château**

Au tarif de 30 euros / an

Places limitées à 15 personnes par atelier

38 séances par an

Travail de renforcement musculaire, souplesse et travail sur l'endurance de marche

Cours collectif « Gymnastique d'entretien et endurance de marche »

Jeudi de 10h10 à 11h10



Renseignements et inscription auprès du CLIC du Ternois au 03 21 47 29 14

Masque obligatoire avant et après la séance, respect des gestes barrières et distanciations sociales

1 atelier au choix par participant



Pas-de-Calais
Le Département



Garder la forme après 60 ans « être acteur de ma retraite »

Reprise le jeudi 24 septembre 2020

Le CLIC vous propose 2 ateliers « Activité physique »



Travail de renforcement des capacités et des gestes du quotidien

Cours collectif « Activité physique adaptée et travail de l'équilibre »

Jeudi de 9h00 à 10h00

**Salle du 1000 club
Auxi le Château**

Au tarif de 30 euros / an

Places limitées à 15 personnes par atelier

38 séances par an

Travail de renforcement musculaire, souplesse et travail sur l'endurance de marche

Cours collectif « Gymnastique d'entretien et endurance de marche »

Jeudi de 10h10 à 11h10



Renseignements et inscription auprès du CLIC du Ternois au 03 21 47 29 14

Masque obligatoire avant et après la séance, respect des gestes barrières et distanciations sociales

1 atelier au choix par participant



Pas-de-Calais
Le Département

