



Activités Physique pour les aînés (séance gratuite)

Marche nordique



« A la découverte des abords de l'Abbaye d'Asnières »

Rendez-vous : **Le mercredi 25 juin 2014** de 14h30 à 16h (1 h30 marche dont échauffement étirement compris)

Bâtons de marche Nordique fournis

Instructeur de Marche Nordique Marie José Saget: Téléphone 06.07.14.49.39 et adresse mail : marie.saget@orange.fr

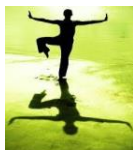
Marche afghane



Rendez-vous **Le lundi 30 juin 2014** de 10h 11h30 centre social de Montreuil Bellay

éducateur Jean François BROCHARD kathybrochard@gmail.com 02.41.59.83.96

Yoga



Lundi 23 juin 2014 de 14 h à 15h15 au DOJO Complexe sportif Gaston Amy rue du Gymnase 49260 Montreuil-Bellay

éducateur Jean François BROCHARD kathybrochard@gmail.com 02.41.59.83.96

Qi gong



Rendez-vous **le lundi 30 juin 2014** de 15h30 à 16h45 au DOJO Complexe sportif Gaston Amy rue du Gymnase 49260 Montreuil-Bellay
éducatrice kathybrochard@gmail.com 06 33 54 54 71

Danse douce



Rendez-vous **le mercredi 3 juillet** à 10h00 salle du petit Anjou à Doué la fontaine

Gym adaptées : Gym sur chaise ,gym douce, atelier prévention des chutes Seront proposées en septembre

de toutes ces activités sportives seront gratuite et encadrées par un Brevet d'État, éducateur sportif de Profession sport et loisirs

Renseignement et inscriptions

Christelle Juillard (Profession sport et loisirs 49) 06.28.33.63.33 christelle.juillard@profession-sport-loisirs.fr

Ou MSA Doué 02.41.59.11.10 ou centre social Roland Charrier Montreuil 02.41.52.38.99