

# ACTIVITES SPORTIVES SPECIAL SENIORS

Spécial  
seniors

Lundis 19 et 26 | JUILLET  
Lundis 23 et 30 | AOUT

Séances de 14h15 à 15h15  
*Parc de la Résidence les 3 Moulins*



## ACTIVITES SPORTIVES SPECIAL SENIORS

Bougez, c'est l'été !

Pour reprendre la forme, profiter de l'été, pour venir bouger, faire de la gym debout ou assis et utiliser le parcours sportif du parc de la Résidence les 3 Moulins.

Durant 1h vous serez coaché par un éducateur sportif.



## SPORT ET NATURE

**Gratuit.** A partir de 60 ans et +

**Sur réservation** à la Mairie de Sainte Gemmes Sur Loire au 02 41 66 75 52

**Matériel à prévoir :**

- Tenue confortable adaptée
- Bouteille d'eau

En cas de très mauvais temps, l'activité devra être annulée.

