Nos partenaires :

À Châtillon,
Pour les 60 ans et plus...

Atelier physique adapté

- **12 séances**
- **Du 9-10-2023 au 22-01-2024 (pas durant les vac. Scolaire)**
- **Les lundis, de 14h à 15h**
- **Salle de l'Esplanade, Châtillon**
- **Tarif : adhésion à CAP Générations et 12€ pour les 12 séances (1€ la séance).**

Qu'est-ce que c'est ?

- **Renforcement musculaire doux**
- **Assouplissement adapté à chacun**
- **Travail de cardio-respiratoire en douceur**
- **Stimulation cognitive, mémoire et coordination**

À apporter :

- **Tenue de sport**
- **Bouteille d'eau**
- **Basket**

Information sur l'adhésion :
17€, valable 1 an de date à date pour l'ensemble de la famille, et pour toutes les activités proposées par CAP Générations.

Renseignements et Inscriptions : 04.72.54.48.76 ou coordo.famille-social@capgenerations.org