

## ➤ Gym douce « équilibre »

A partir du lundi 09 septembre 2019  
de 14h00 à 15h00

Salle de Danse – Visiosport 01090 MONTCEAUX

✕ Convivialité

✕ Plaisir

✕ Bien-être



### ➤ Infos et inscription

- 06.99.23.71.94 ou par mail : [gym3rivieres@outlook.fr](mailto:gym3rivieres@outlook.fr)

### ➤ Contact

- Gym 3 rivières
- Parc Visiosport – Le Grand Rivolet
- 166 Route de Francheleins  
01090 Montceaux

"La gym douce, ce n'est pas faire des mouvements lentement. Une gym douce, c'est réaliser des exercices bons pour la santé, non agressifs pour les articulations, pour la colonne vertébrale, pour les épaules avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée. Les gyms douces sont bénéfiques à tous et particulièrement adaptées aux seniors.

**REJOIGNEZ-NOUS**