

ATELIER

POUR LES RETRAITÉS DE PLUS DE 60 ANS

LES LUNDIS

17H45 - 18H45 OU 18H45 - 19H45

DÉBUT LE 10 FÉVRIER

**GRATUIT
DE TAÏSO**

Venez participer à un atelier de prévention des chutes au travers des arts martiaux à destination des seniors sur 15 séances. Exercices inspirés des arts martiaux pour travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse et le renforcement musculaire avec enthousiasme et bonne humeur.

2 créneaux possible au choix

Action réalisée avec le financement de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des Côtes d'Armor

BAIE D'ARMOR JUDO

DOJO DU COMPLEXE SPORTIF LOUIS AUFFRAY, RUE PIERRE DE COUBERTIN, 22520 PORDIC

Inscription

06 35 54 65 36 / baiedarmorjudo@gmail.com

