

Partag' Gym

Invitation pour une séance de Gymnastique

Pour toute personne atteinte dans sa santé (accident, amputation, paralysie, ...) ou désireuse de prendre soin de sa santé, dès 60 ans, Nous organisons :

Une séance pour *bouger et prendre soin de sa santé* !

- Lorsque notre santé physique est atteinte, où que l'âge nous ralentit, **il est primordial de conserver une activité physique régulière**. Nous avons mis sur pied, pour toute personne qui souhaite maintenir ou améliorer ses capacités de bouger des séances de gymnastique.
- Une activité gymnique, des mouvements en douceur, jeux, variés en nombres, en intensité pour conserver ou développer son agilité motrice, son endurance à l'effort et retrouver du plaisir à se sentir mieux dans son corps.

Lieu : salle de judo, rue des Parcs 38, 2000 Neuchâtel

Quand : **mercredi de 10h00 à 11h00**

Prix : séance d'essai gratuite, puis participation de Frs.10.- la séance

Cette séance de gymnastique est animée par une monitrice expérimentée, Mme Christine Gisiger.

Le but est de permettre à chaque participant de bouger, à son rythme, à l'aide d'exercices adaptés à chacun dans un esprit de groupe sympathique.

N'hésitez plus, inscrivez-vous et venez faire un essai :

079 / 543 37 07 (C.Gisiger) ou **079 / 810 69 73** (Paul Jucker)

Partag' Gym

est soutenu par



Solidaire de la
même idée du
sport !