



Vous avez plus de 57 ans, le **SLS** vous propose une gymnastique adaptée à votre cas

SENIORS ET MOUVEMENTS

- Vous avez des difficultés à rester debout, mais vous voulez continuer une pratique sportive.

Isabelle se fera un plaisir de vous accueillir à son cours à **partir du 11 septembre, le mercredi de 11h à 12h au CESA de Maurepas.**

L'essayer c'est l'adopter. **Essais gratuits tout le mois de septembre avec régularisation au plus tard le 26 septembre.**



GYM SANTE

- Si vous sortez d'une sédentarité, suite à **des soucis de santé,**
- Si vous n'osez plus refaire du sport à cause d'un **surpoids**

Sabine se fera un plaisir de vous accueillir à son cours à **partir du 11 septembre, le mercredi de 10h45 à 11h45 au gymnase Chastanier d'Elancourt.**

Ce cours vous permettra de reprendre une activité physique afin de pouvoir réintégrer un cours « normal » l'année suivante.

L'essayer c'est l'adopter. **Essais gratuits tout le mois de septembre avec régularisation au plus tard le 26 septembre.**



Renseignements : Odile Rouland : 06 68 08 69 51

Bernard Gicquel : 06 08 27 56 83

Site : <https://site.sporstloisirseniors.fr/administrator/index.php>

Courriel : sls.asso.contact@gmail.com