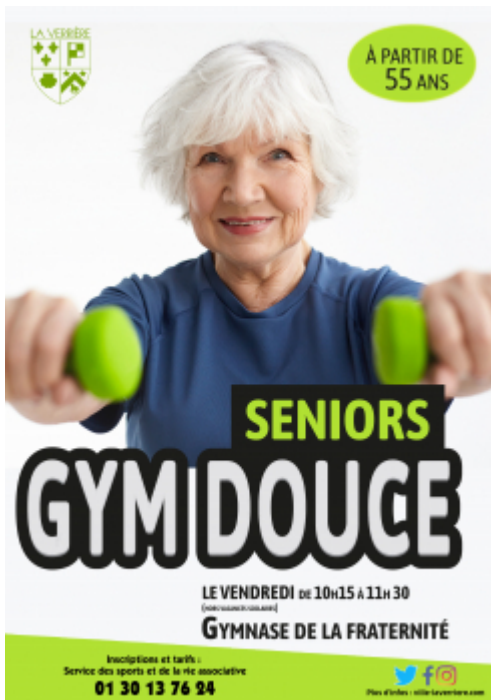


# VILLE DE LA VERRIÈRE

## ACTIVITÉ GYM DOUCE POUR LES SENIORS



A partir du vendredi 15 octobre, le service des sports et de la vie associative propose aux seniors, à partir de 55 ans, une activité de gym douce, tous les vendredis (hors vacances scolaires), de 10h15 à 11h30 au Gymnase de la Fraternité.

Une activité physique régulière permet de lutter contre la sédentarité, prévenir les troubles respiratoires, prendre soin de son cœur, préserver la mobilité des articulations, entretenir la souplesse, maintenir la force et protéger le corps dans la vie quotidienne.

Exemples d'activités :

- Mouvement d'équilibre et de coordination, latéralisation
- Jeux collectif adaptés
- Parcours et travail d'appui
- Jeu de réflexe et de précision (tennis de table, badminton, tir à l'arc)

Tarif : 40€ l'année pour les Verriérois et 50€ pour les non Verriérois.

Le pass sanitaire est obligatoire pour participer à l'activité.

Informations et inscription au 01 30 13 76 24.