

## À l'agenda de vos communes

### **Guipry-Messac**

#### **Sports pour tous, découverte de la gymnastique douce**

Développer l'amplitude et la souplesse des mouvements ; renforcer l'équilibre, les réflexes, le système cardio-vasculaire, la coordination des mouvements ; lutter contre la fonte musculaire ; garder le moral, se sentir bien, être à l'aise dans la vie quotidienne.

**Vendredi 28 juin**, 14 h 30, espace Claude-Michel, rue de la Résistance.  
Gratuit. Contact : 06 81 74 88 10,  
[sportspourtous@laposte.net](mailto:sportspourtous@laposte.net)