

EN BREF

HABSHEIM

L'Espace 110 propose un nouveau cours spécialement adapté aux seniors pour leur permettre de pratiquer une activité physique adaptée. Les cours se déroulent les lundis (hors vacances scolaires) de 16 h 30 à 17 h 30 au gymnase du canal. Le cours est conçu, en collaboration avec la Fédération française de sports pour tous, comme un programme personnalisé. Les participants sont accompagnés par Régine Jaeck, animatrice diplômée, à travers un parcours évolutif, scindé en trois cycles, pour amener vers une pratique physique régulière. Tout au long de l'année, des fiches d'exercices seront transmises ainsi qu'une montre connectée pour l'activité de tous les jours. Les objectifs : pratiquer une activité sport santé bien-être, augmenter ses capacités cardio-respiratoires, améliorer sa force musculaire et son équilibre, prévenir les chutes. Prix : 12 € de carte de membre et 7,30 € de licence, soit 19,30 € pour 30 cours. Une séance de découverte offerte. Renseignements à l'Espace 110, 1, avenue des Rives-de-l'Ill, 03.89.52.18.81. Site internet : www.espace110.org