



## ILLZACH

### Revolu'forme seniors à l'Espace 110

L'Espace 110, en collaboration avec la Fédération française de sports pour tous, propose un nouveau cours spécialement adapté aux seniors pour leur permettre de pratiquer une activité physique adaptée. Les objectifs : pratiquer une activité sport santé bien-être, augmenter ses capacités cardio-respiratoires, améliorer sa force musculaire et son équilibre, prévenir les chutes. Cette activité, soutenue financièrement par le Comité régional-sport pour tous, est proposée à un prix très attractif : 12 € de carte de membre et 7,30 € de licence soit 19,30 € de cotisation globale pour 30 cours.

Les cours se déroulent les lundis (hors vacances scolaires) de 16 h 30 à 17 h 30 au gymnase du Canal. Une séance de découverte est offerte. Renseignements à l'Espace 110, Centre Culturel, 1 avenue des Rives de l'Ill, ☎03 89 52 18 81 ou sur le site internet : [www.espace110.org](http://www.espace110.org).

68M-L01 09