



Cours de gym douce

L'association Dynamic Aveyron sport et loisirs, affiliée à la Fédération française de sport pour tous, propose des cours de gymnastique douce à tendance mémoire.

Bouger, rester actif physiquement et mentalement, aide à conserver ses capacités motrices, maintient l'énergie, la souplesse, l'équilibre et permet d'évacuer les effets du stress et de l'angoisse (possibilité de faire le cours sur chaise).

Les cours ont lieu à la Maison de l'éducation populaire, rue Frangi-et-Ortéga, salle 5, au 3e étage (possibilité de monter avec ascenseur), les lundi et vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30. 12 personnes maximum par cours assuré par Brigitte Jauffret, animatrice expérimentée et diplômée d'Etat.

Cotisation trimestrielle. Si cours arrêté par décision préfectorale pour cause Covid, la cotisation (du ou des trimestres non commencés) sera remboursée.

Renseignements et inscriptions au 05.65.49.02.89, au 07.86.31.15.28 ou au 07.86.82.00.94.