



## Plélo

# Seniors. Gym équilibre pour tous

Le jeudi de 10 h 30 à 11 h 30, au complexe sportif, les séances de gym équilibre proposées par l'Association loisirs sports détente ont repris avec Typhaine Olivry-Goux, animatrice de la fédération française Sports pour tous. Un travail de renforcement musculaire, une stimulation du système cardiovasculaire, des assouplissements, des exercices de coordination et d'équilibre, des étirements. Contact : tél. 06 60 66 19 60.

