



SENIORS

UFFHEIM **Activités sur mesure** **au club de gym**

Le club de gym d'Uffheim propose, à partir du 1^{er} octobre, des cours à destination des seniors. Des activités adaptées, en intérieur et extérieur, visant à entretenir sa forme physique.

« Bouger varié et rester sur vos deux pieds » est le nom du programme, placé sous l'égide de la Fédération française sports pour tous, encadré par Mélanie, et subventionné par la Conférence des financeurs.

Bilan forme, marche afghane, free fit ou gymnastique d'entretien font partie des activités proposées. L'objectif est de développer la condition physique des participants à travers deux cycles complémentaires. Rendez-vous tous les jeudis à la Maison des associations à Uffheim. Entrée par l'arrière du bâtiment. Renseignements auprès d'Evelyne au 06.88.99.29.76 ou gym.uffheim@laposte.net