



ST - SIXTE

Bien-être

## Gymnastique douce

L'« Amicale saint-sixtoise » reprend ses activités de gymnastique douce le vendredi 17 septembre. L'animation aura lieu tous les vendredis, de 14 h 30 à 15 h 30, à la salle municipale.

L'Amicale est affiliée à la Fédération française de sports pour tous. Elle permet de travailler sur la coordination des mouvements, la souplesse, le renforcement musculaire doux et adapté aux

capacités de chacun, avec des poids à lester, des petits et gros ballons, des élastiques pour des exercices corporels particuliers. Les séances s'adressent aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

Une première séance gratuite est offerte.

Cotisation annuelle : à 80 € (licence comprise).

Renseignements : 06 13 37 61 49 ou 06 52 34 78 39

DSD