

Famille du média : **Médias régionaux**
(hors PQR)

Périodicité : **Hebdomadaire**

Audience : **27255**

Sujet du média :

Actualités-Infos Générales



Edition : **08 septembre 2022**

P.10

Journalistes : -

Nombre de mots : **123**

Gymnastique douce

Sous l'égide de Fédération française sports pour tous, l'association Dynamic Aveyron Sports & Loisirs fait sa rentrée et propose des cours de gymnastique.

Cours de gymnastique douce : lundi et vendredi de 9 h 15 à 10 h 15, salle 3 de la Maison de l'éducation populaire (Mep) à Saint-Affrique (2e étage).

Cours de gymnastique avec chaise : lundi et vendredi de 10 h 30 à 11 h 30, salle 5 (3e étage).

Vous avez des difficultés à rester debout. Vous ne pouvez pas faire des exercices allongés sur le sol. Vous avez peur de chuter. La gymnastique avec chaise est un cours qui vous conviendra. Car il vous permettra de continuer à exercer une pratique physique en toute sécurité.

