



Prévenir les
chutes

Travailler la
concentration et
la mémoire

Savoir se
relever ou se
hisser en cas de
chute

L'Association de Gymnastique Volontaire de JARDIN
propose un nouveau cours !!!
« Gym Equilibre et Mémoire »
Tous les mercredis de 9h à 10h
Salle polyvalente Jean Monnet

Renforcement des jambes
et des bras

Exercices sportifs
réfléchis, doux et adaptés

Des situations ludiques

Contact au 0688032968

Gymvolontaire-038098@epgv.fr