



SÉNIOR RIME AVEC SPORT

Le Département de Loire Atlantique et le CLIC d'Erdre & Gesvres et du Pays de Blain proposent des séances d'activités physiques pour les Séniors.

Mis en ligne le 23 juillet 2019

Des séances adaptées aux capacités et au rythme de chacun.

Du sport un peu, de la convivialité toujours !

1h30 pour développer la coordination, la souplesse, la mémorisation, la force musculaire et les capacités cardio-respiratoires en toute simplicité !
Accueil, échauffement, 3 ateliers de 20 à 25 minutes chacun, puis étirements et échanges.

Lieux : Héric, Grandchamp des Fontaines, St Marc du desert
Renseignements et inscription : 02.28.02.25.45

Pour rappel, l'association [RESPIRE](#) sur la commune de Casson propose également des activités seniors qui se déroulent à l'espace Triskell, rue des Ardillaux :

pilates
stretching
mobilité senior
entretien articulaire
sophrologie

plus d'informations dans votre onglet "[Annuaire des Associations](#) 🗄"



☰ RETOUR À LA LISTE



Les Touches

Commune de les Touches

4 place de la Mairie
44390 Les Touches

☎ 02 40 72 43 80

📞 CONTACTEZ-NOUS

Horaires :

Lundi

9h - 12h30 et 14h - 17h

Du mardi au vendredi

9h - 12h30

Le samedi

9h - 12h