



L'école de découverte des sports du bocage
en partenariat avec le CSC du Cerizéen
met en place des

ACTIVITES SENIORS
« SPORT / SANTE »



Motricité
Parcours d'équilibre
Circuit de renforcement musculaire
Activités ludiques individuelles ou collectives
Ateliers chorégraphiés pour le travail de la mémoire
Relaxation, étirements

*2 séances d'essais gratuites
pour découvrir les activités*

LE PIN

Tous les mercredis,
de 9h15 à 10h15,
(salle des fêtes)

CERIZAY

Tous les mercredis,
de 11h à 12h,
(résidence du bocage)



COMBRAND

Tous les mercredis,
de 10h45 à 11h45,
(village « La Fontaine »)

Réduire le stress
Entretenir les muscles
Diminuer le risque de chutes
Diminuer le risque d'obésité
Lutter contre l'ostéoporose
Rompres l'isolement...

Renseignements (inscriptions, tarifs, activités...)

Ecole de Découverte des Sports du Bocage, résidence du bocage, 79140 CERIZAY
tél. : 05 49 81 43 58 / 06 87 00 08 34 mail : edsduBocage@gmail.com



L'école de découverte des sports du bocage
en partenariat avec le CSC du Cerizéen
met en place des

ACTIVITES SENIORS
« SPORT / SANTE »



Motricité
Parcours d'équilibre
Circuit de renforcement musculaire
Activités ludiques individuelles ou collectives
Ateliers chorégraphiés pour le travail de la mémoire
Relaxation, étirements

*2 séances d'essais gratuites
pour découvrir les activités*

LE PIN

Tous les mercredis,
de 9h15 à 10h15,
(salle des fêtes)

CERIZAY

Tous les mercredis,
de 11h à 12h,
(résidence du bocage)



COMBRAND

Tous les mercredis,
de 10h45 à 11h45,
(village « La Fontaine »)

Réduire le stress
Entretenir les muscles
Diminuer le risque de chutes
Diminuer le risque d'obésité
Lutter contre l'ostéoporose
Rompres l'isolement...

Renseignements (inscriptions, tarifs, activités...)

Ecole de Découverte des Sports du Bocage, résidence du bocage, 79140 CERIZAY
tél. : 05 49 81 43 58 / 06 87 00 08 34 mail : edsduBocage@gmail.com