

# Atelier bien vieillir gym équilibre à La forêt sur Sèvre

**13 séances bien vieillir à proximité de votre domicile !**

Les caisses de retraite et le comité départemental de gym'volontaire organisent un cycle court sur un atelier de prévention pour Seniors sur la Commune de la Forêt sur Sèvre (79380) et pour les seniors résidants aux communes voisines.

## Pour une retraite en pleine forme

13 séances complètes de gym équilibre pour :

- progresser à votre rythme,
- du bien être.
- maintenir votre équilibre,
- préserver votre autonomie.

Avec une éducatrice diplômée.



Nombre de places maximum : 15 personnes

**Inscription obligatoire avant le 2 octobre 2019**

## Renseignements et inscriptions :

comité départemental gym volontaire à Niort  
Séverine MORANGE - tel : 07 71 83 63 49 -  
mail : [severine.morange@codep79.epgv.fr](mailto:severine.morange@codep79.epgv.fr)

## Le calendrier des séances

La réunion d'information se déroulera à la salle des fêtes de la Bobine à La Forêt sur Sèvre.

Libellés	Horaires	Horaires
<b>Réunion d'information</b>	<b>Judi 26 septembre 2019</b>	<b>De 10 h 30 à 11 h 30</b>
Séance 1	Vendredi 4 octobre 2019	De 10 h 45 à 11 h 45
Séance 2	Vendredi 11 octobre 2019	De 10 h 45 à 11 h 45
Séance 3	Vendredi 18 octobre 2019	De 10 h 45 à 11 h 45
Séance 4	Vendredi 8 novembre 2019	De 10 h 45 à 11 h 45
Séance 5	Vendredi 15 novembre 2019	De 10 h 45 à 11 h 45
Séance 6	Vendredi 22 novembre 2019	De 10 h 45 à 11 h 45
Séance 7	Vendredi 29 novembre 2019	De 10 h 45 à 11 h 45
Séance 8	Vendredi 6 décembre 2019	De 10 h 45 à 11 h 45
Séance 9	Vendredi 13 décembre 2019	De 10 h 45 à 11 h 45
Séance 10	Vendredi 20 décembre 2019	De 10 h 45 à 11 h 45
Séance 11	Vendredi 10 janvier 2020	De 10 h 45 à 11 h 45
Séance 12	Vendredi 17 janvier 2020	De 10 h 45 à 11 h 45
Séance 13	Vendredi 24 janvier 2020	De 10 h 45 à 11 h 45

**Pour le début de l'atelier, lors de la séance 1, il vous sera demandé : Un certificat médical de non contre-indication à une activité physique.**

**Tarif : 20 € uniquement les 13 séances.**

Chèque à l'ordre du CODEP EPGV 79.

0.50 € le livret d'exercices gym volontaire à la maison (facultatif)