Les Ateliers du Vill'Age !

Ateliers *Équilibre* à Troyes

L'ADMR de l'Aube, en partenariat avec la mairie de Troyes, vous propose de participer à un programme de 29 séances gratuites sur la thématique de l'équilibre à partir du mois de septembre jusque juin 2023.

1 séance par semaine, les lundis après-midi, de 14h00 à 15h00

Inscription obligatoire au 03.25.28.63.68 ou 07.86.68.12.02

***Au programme** : Exercices de postures corporelles, renforcement des articulations et des muscles pour améliorer les capacités physiques.*

Séances GRATUITES !
Réservées aux 60 ans et plus

Pour retrouver toutes nos activités gratuites :

« Les Ateliers de l'ADMR—10 »

ADMR
pour tous, toute la vie, partout

Aube en Champagne
LE DÉPARTEMENT